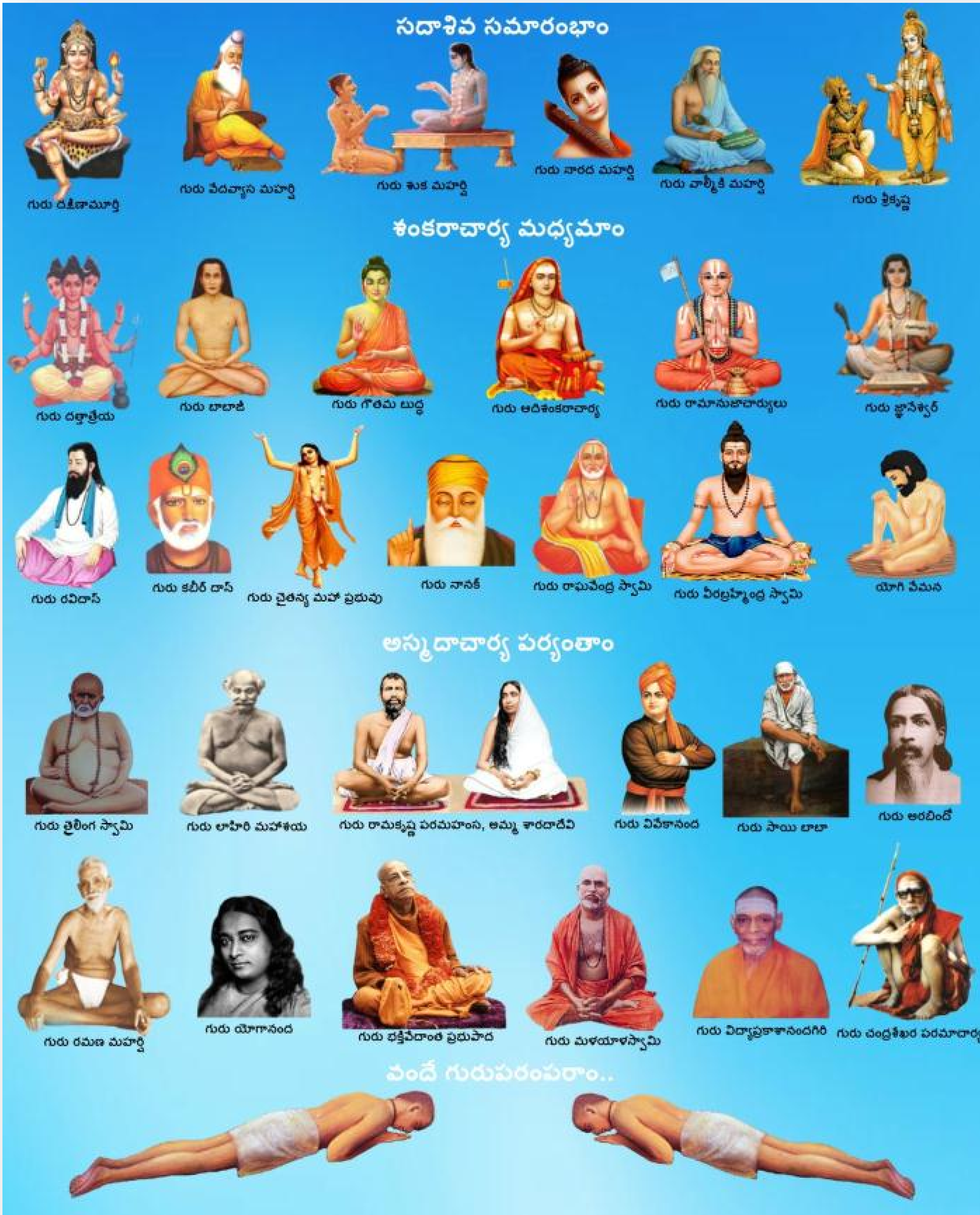

గురువులు
రమణ మహర్షి
ఆర్ష జ్యోతి



సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

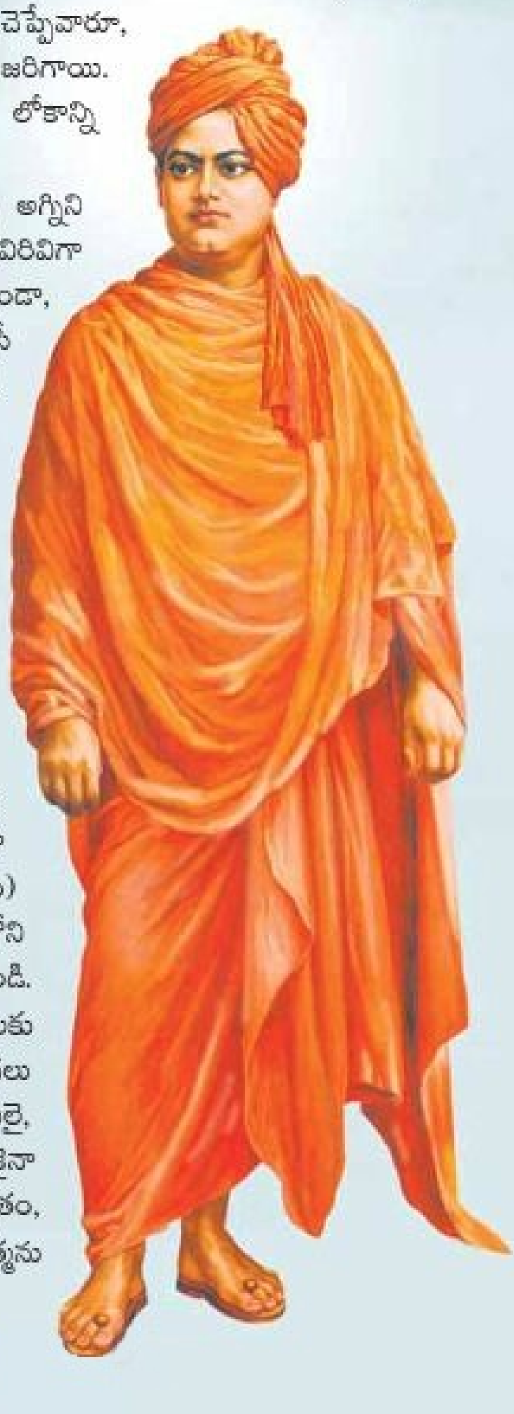


అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఆర్ష జ్యోతి

(శ్రీ వెంకట రమణ భాగవతము)

శ్లో.. హృదయ కుహర మధ్యే కేవలం బ్రహ్మ మాత్రం
"హ్యహమహ" మితి సాక్షా దాత్మ రూపేణ భాతి
హృదివిశ మనసాస్వం చిన్వతా మజ్జతావా
పవన చలన రోధా దాత్మ నిష్ఠో భవత్వం.

అంకితము
శ్రీ ఘటికాచల లక్ష్మీ నృశింహస్వామి
పాదారవిందములకు

శ్రీ మామిళ్ళపల్లి నరసింహం.
గ్రంథకర్త

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ
జయశ్రీ రమణ

:- ప్రస్తావన :-

అనంతము లైన వేదోపనిషత్తులు దురవగాహాములగుట చేత, అత్రి అనసూయా పుత్రుడు త్రిమూర్తి, ఆత్మకుడు, భగవదవతారము అయిన శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి జీవన్ముక్తగీత అవధూతగీతలను స్వయముగా రచించి గుణాతీత వైదిక ధ్యాన మార్గమును మనకందించిరి. అటు తరువాత ఋషులు దానిని వివరించిరి అయినను ఆర్ష సాంప్రదాయము సామాన్య మానవునకు అందని మ్రాని పండుగా అందుబాటులో లేకుండెను. కాని నేటి కాలములో ఉపనిషత్ప్రతి పాద్యమై ఆర్ష సంప్రదాయానుగతమైన గుణాతీత ఆధ్యాత్మిక ధ్యాన మార్గమును సామాన్య జనులకు అందుబాటులో ఉండునట్లు చేయుటలో శ్రీ రమణ మహర్షి అగ్ర స్థానమును అలంకరించిరి. వారు నిద్రాహారములు లెక్క సేయక సుమారు మూడు సంవత్సరములు బాహ్యా ప్రపంచమును మరచి తపస్సు చేసి ఆత్మ సాక్షాత్కారమును సహజ సమాధినిపొంది జీవన్ముక్తులై సామాన్య మానవులు అనుసరింపదగిన ముక్తి మార్గత్రయమును ఉపదేశించిరి. వారి స్వానుభవమే వారి బోధనలకు ప్రమాణము. ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమనగా వారు చెప్పిన అనుభవపూర్వకవాక్యములు ఉపనిషత్తులలోను, వేమన యోగి పద్యముల యందును, భాగవతము నందును, భగవద్గీత యందును, త్యాగరాజు అన్నమాచార్య కీర్తనల యందును, శ్రీ షిర్డీ సాయిబాబా సూక్తులయందును, కానవచ్చుచున్నవి. వారి బోధ, ద్వైతాద్వైత విశిష్టాద్వైత వాదముల కతీతము. సర్వ మత సారము. అద్వైతము లోని జీవ బ్రహ్మైక్యము, విశిష్టాద్వైతములోనిపూర్ణ శరణాగతి, ద్వైతములోని భక్తి ఒకటేనని వారు నిరూపించిరి. కుల మతముల కతీతమైన మార్గమునుపదేశించిరి.

ఆర్ష సంప్రదాయము అవశ్యము అనుసరణీయము. ఎందుకనగా ఇంద్రియములకు, మనస్సునకు, మాటలకు అందని ఆత్మ తత్త్వము తర్కవాదముచే అవగతము కాదు. ఋషులు అనుభవముతో చెప్పిన ఉపనిష

ద్వాక్యములే మనకు ప్రమాణము. అనుభవ పూర్వకములై ఆర్ష సంప్రదాయాను గతములైన శ్రీ రమణ మహర్షి ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గములను సప్రమాణముగా ఇందు వివరింప ప్రయత్నించితిని.

ఋభు గీతలో భగవంతుని ప్రార్థించుటకు మూడు పద్ధతులు చెప్పబడినవి.

(1) సగుణము (2) నిర్గుణము (3) గుణాతీతము

1. సగుణము :- ఈ పద్ధతిలో భగవంతునికి మూర్తి కల్పన చేసి నా మరూపములతో ధ్యానింతురు. ఉదా.. శ్రీ విష్ణువునకు 4 చేతులు, శంఖ చక్రాది ఆయుధములు, గరుడ వాహనము ఉన్నట్లు భావించుట.

2. నిర్గుణము :- ఈ పద్ధతిలో రూప నామములు మూర్తి కల్పన ఉండవు.భగవంతుని నిరాకారుడు, ఆది మధ్యాంతరహితుడు, అనంతుడు ఇత్యాది విశేషణములతో భావించుట.

3. గుణాతీతము :- ఈ పద్ధతిలో భగవంతుని వర్ణించుటకు కాని మనస్సులోభావించుటకు గాని వీలు కాదు. అమనస్క స్థితిలో ఆత్మ సాక్షాత్కారమగును.(నిష్ఠతియోగికి బ్రహ్మము) .

నేను వ్రాసిన "శ్రీ మద్భగవద్గీతా మథనము శ్రీ మహాభగవత నవనీతము" అను గ్రంథములో సగుణ నిర్గుణ పద్ధతులను భక్తిని వివరించితిని. ఈ గ్రంథములో రమణ మహర్షి సూచించిన అమనస్క స్థితి ఆత్మ సాక్షాత్కాము పొందు మార్గములను గూర్చి వ్రాసితిని. ఇది భగవంతుని గూర్చిన తుదిమాట అని చెచప్పవచ్చును.

పై పద్ధతులను అధికారమును బట్టి అనుసరించవలెనని చెప్పినప్పటికిని, విద్యావిహీనుడు కూడ గుణాతీత పద్ధతి ననుసరింపవచ్చునని అనుభవ పూర్వకముగా శ్రీ రమణులు తెల్పిరి. సామాన్య మానవునకు ఆత్మ సాక్షాత్కారము సాధ్యమే అని నిరూపించిరి.

భగవానుని గూర్చి వివరించునప్పుడు (1) మాహాత్మ్య ఖండము (2) ఉపాసనాఖండము (3) జ్ఞాన ఖండము తెలుపవలయును.

(1) మాహాత్మ్య ఖండములో భగవంతుడు భక్తులను అనుగ్రహించిన కథలను తెలిపి భక్త వాత్సల్యమును కొనియాడవలయును.

(2) ఉపాసనా ఖండములో మంత్ర తంత్రములచే భగవానుని అనుగ్రహామును సంపాదించు మార్గమును తెలుపవలయును.

(3) జ్ఞాన ఖండములో ఆత్మ విజ్ఞానమును వివరింప వలయును.

ఈ గ్రంథములో శ్రీరమణ భగవానుని జీవిత చరిత్రలో వారి మాహాత్మ్యమును, వారుపదేశించిన ముక్తి మార్గత్రయమును, ఆత్మ తత్త్వమును తెలిపితిని.

శ్రీ రమణ అష్టోత్తర శతనామావళియందు "ఓం సర్వావవని మత స్థానాం ఆరాధ్యాయ నమః " అను నామము కలదు. అనగా ప్రపంచములోని సర్వ మతస్థులు శ్రీ రమణ మహర్షిని ఆరాధించుచున్నారు. ఈనాడు కుల, మత,దేశ విద్వేషములతో సతమతమగుచున్న మానవులందరికి సర్వ మత సమ్మతమైన మతతత్త్వమును మహర్షి ప్రసాదించిరి.

"మతములు కాలదేశములను బట్టి ఏర్పడినవి. మానసికమైన మత సిద్ధాంతములు యదార్థములు కావు. సత్యము మనస్సున కవ్వలి"దని మహర్షి సూచించిరి. "నేను ఆత్మనని నీవు భావింపకున్నను నీవు ఆత్మవే. దీనిని తెలిసికొనుటకు ఇన్ని మతములెందులకు? నీవు ఆత్మకు వేరుగా లేవు.సూటిగా దానిలో నిలకడ చెందు మార్గము ననుసరింపు" మని మహర్షి తెలిపిరి.

మానవులందరు ఆత్మ స్వరూపులే అను సత్యమును, వేదము, బైబిలు, ఖురాను ఆధారముగా తీసికొని క్రింది విధముగా నిరూపించి మత సామరస్యమునకును, పరస్పర సద్భావనకును, సమతకును, విశ్వ శాంతికిని, మహర్షి దారి చూపించిరి.

" Spirituality begins where religion ends".

(1) వేదము "అహం బ్రహ్మాస్మి"

(2) బైబిలు :- I am that I am

(3) ఖురాను :- Iam the truth

మతము సత్య సిద్ధికి సాధనము. వివిధ మతములకు భేదము లేదు.

Old Testament లో ఇట్లు చెప్పబడినది. (1) The first, namely, Iam that Iam, conveys the nature of reality." పూర్ణాహామే నేను" (2) The Second, namely, " Be still and know that Iam God". మౌనమును బూని "అహం బ్రహ్మాస్మి" అని తెలిసికొనుము. ఈ గ్రంథములో పై విషయములకు విపులమైన వివరణ మహర్షి చెప్పియున్నారు. కొన్ని మతములు విశ్వ మానవ సోదరత్వము ప్రతిపాదించుచున్నవి. సోదరుల యందును వైషమ్య మేర్పడ వచ్చును. కాని గీత "ఆత్మౌ పమ్యేన సర్వత్ర సమంపశ్యతి" అనుచున్నది. అనగా ఇతరులను "ఆత్మకున్సములుగా చింతింప గోరుట" అందరిని "నీవలె" చూచినప్పుడు వైషమ్యమెక్కడిది? ద్వేషించుట ఎవరిని? ప్రేమించుట ఎవరిని? నిన్ను నీవు ద్వేషించుకొన లేవు కదా?

"సమత వర్తించు నప్పుణ్యతముడు ఘనుడు"..... భాగవతము.

గ్రంథ నామకరణము

శ్రీ రమణ మహర్షికి బాల్యమున తలిదండ్రులు వెంకటేశ్వరుడను నామకరణము చేసిరి. పాఠశాలలో బాలుని పేరు వెంకటరామన్‌గా మారెను. పొరుగింటిలోని లక్ష్మణ అయ్యరు బాలుని 'రమణా' అని ముద్దుగా పిలిచెడివారు. దానితో బాలుని పేరు వెంకట రమణుడనవచ్చును. తరువాత శ్రీ వాశిష్ఠ గణపతి ముని మహర్షి నామమును రమణ మహర్షిగా మార్చిరి.

రమణ మహర్షిని " మీరు సుబ్రహ్మణ్య అవతారమా?" అని ప్రశ్నించినప్పుడు"జ్ఞాని పరమాత్మయే. అతని తరువాతనే బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులు వారి తరువాత తిరుపతిలోని వెంకటేశ్వరులు, కాశిలోని విశ్వేశ్వరుడు మొదలగు విగ్రహములను చెప్పవలయును. జ్ఞాని సర్వదేవతామూర్తి" అని చెప్పిరి. జ్ఞానికిని తనకును భేదము లేదని గీతలో శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ తెలిపెను. స్వయముగా భగవంతుడగు జ్ఞాని చరిత్రయే భాగవతము .... భగవత్తత్వార్థ ప్రతిపాదకము.

ఇదిగాక పెరియపురాణము లేక శివ భక్త విజయమును చదివి రమణ మహర్షి ప్రభావితుడయ్యెను. కాన రమణ మహర్షి పరమ భాగవతుడు. అట్టి భాగవతుల చరిత్రయే భాగవతము.

అందువలన ఈ గ్రంథమునకు శ్రీ వేంకటరమణ భాగవతమని కూడ నామకరణము చేసితిని.

పరిగణనము

Prof. S. Raghunatha Sarma garu

Dept of Telugu, S.K. University, Anantapur.

(1) *ఆర్ష జ్యోతికి అక్షరాంజలి :-*

ఆర్ష జ్యోతి అను శ్రీ రమణ భాగవతమును దర్శించి వేదమూర్తులు శ్రీ మామిళ్ళపల్లి నరసింహంగారు ఋషి కల్పులైనారని నేను సుదృఢంగా విశ్వసిస్తున్నాను. ఆధ్యాత్మ జ్ఞాన నిత్యత్వము తత్త్వ జ్ఞానార్థ దర్శనమూ అనే రెండు రెక్కలతో శ్రీ నరసింహం గారి హృదయ హంస సోహం భావ రూప చిదాకాశంలో విశృంఖల విహారం చేసిన వైఖరి యీ గ్రంథములో తజ్ఞులకు విస్పష్టంగా కానవస్తుంది. చాలామంది రచనలు అధ్యయన పటుత్వ స్ఫోరకాలుగా నిలచి పోతాయి. కానీ శ్రీ నరసింహంగారి రచనలో ఆ లక్షణం పుష్కలంగా ఉంటూ అనుభవ సాగర ఉన్మజ్జన నిమజ్జన లక్షణ సంవలితమై అలరారటం విశేషంగా భాసిస్తుంది.

శ్రీ రమణ భాగవతం ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే పరమ ప్రసన్నమైన జ్ఞాన గంగ. శ్రీ రమణులు నిలువెల్ల జ్ఞానమూర్తులు. వారు ఆధ్యాత్మిక తృష్ణ కలవారందరికీ తమ దర్శనం చేతనే తృప్తి కలిగించిన మహాత్ములు ! వారి వాక్కులు సర్వ సంశయ విచ్ఛేదకాలు. శ్రీ రమణులు ప్రతిపాదించిన తత్త్వానికిసులభ సుందరమైన భాష్యాన్ని ఈ గ్రంథం ద్వారా శ్రీ నరసింహం గారు తెలుగు జాతికి అందిస్తున్నారు. జిజ్ఞాసువునకు కలిగే సర్వ సంశయాలను పటాపంచలు చేసి, జ్ఞాన దీపాన్ని సుస్పష్టంగా భాసింపజేసే ఈ గ్రంథం త్వరలో అందరికీ అందుబాటు లోనికి రావటం చాలా అవసరం

శ్రీ నరసింహం గారిలో ఒక దార్శనికతా, ఒక ఉపాసకతా, ఒక ఏక గమ్య యాత్రికత, మనకు కానవస్తాయి. ఇంతకు ముందే వారు శ్రీ భాగవత భగవద్గీతా సమన్వయ రూప ఉపనిషత్త్రాయ రచన మొకటి చేసి తెలుగు జనత కందించారు. ఆ వరుసలో 'తుదిమాట' వంటి ఈ గ్రంథాన్ని అచిరకాలంలోనే రూపొందించి అందిస్తున్నారు. అంటే వారు ఆధ్యాత్మ క్షేత్రంలోనిత్యకృషీవలు లన్నమాట. విశేషమేమంటే వారి కృషి ఫలం వారితో పాటు సమాన హృదయములందరికీ సమృద్ధిగా లభించటం.

శ్రీ నరసింహం గారి హృదయంలో జాజ్వల్య మానంగా ప్రకాశిస్తున్న ఆర్ష జ్యోతికి అక్షరాంజలి ఘటిస్తూ సెలవు తీసికొటాను.

రఘునాథ శర్మ.

(2) ప్రరోచన

శ్రీ భాగవతుల కుటుంబరావు గారు

M.A., శిరోమణి., విద్వాన్ (Rtd) Principal

ఈ ఉత్తమ గ్రంథము ముక్తి మార్గ పధికులకు రుచి పుష్టిహితకరమైన పాథేయము. గమ్య స్థానమును చూపు దీప గృహము. సన్మార్గము నుపదేశించు గురువు. విజ్ఞాన ఖని నుండి సముద్ధృతమైన రత్న సముచ్ఛయము.

"అనన్య ప్రోక్తే గతి రత్ర నాస్తి" (కఠోపనిషత్తు) అనే ఉపనిష ద్వాక్యాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే ఈ గ్రంథ ప్రాశస్త్యం తెలుస్తుంది. మన కాలంలో జీవన్ముక్తి అనే అద్వైత సిద్ధాంతము సాధ్యమే అని నిరూపించి విదేహముక్తిని పొందిన శ్రీ రమణ మహర్షి బోధలు, మహర్షి ప్రోక్తమే అయిన సద్దర్శనము అనే గ్రంథము, సాధకులకు జిజ్ఞాసువులకు కొంగు బంగారంగా ఉపయోగించే త్రిపురా రహస్యము. తదితర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలలో సూచితములైన సులభ సాధన మార్గాలు ఈ గ్రంథానికి ప్రధానంగా ప్రతిపాద్యమాలైన విషయాలు. బహు గ్రంథ పరిశీలకులు, తత్త్వ చింతకులు, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ రచయితగా పేరొందిన గుర్వనుగ్రహ పాత్రులైన శ్రీ నరసింహం గారు గ్రంథ రచయిత. నిత్య సుఖ శాంతులను పొందగోరువారి కందఱకును ఈ గ్రంథ ముపాదేయమే. విషయ ప్రతిపాదనము అతి సులభముగా [illegible]దముగా నున్నందువలన బంగారమునకు తావి అబ్బినట్లైనది.

(1) ఈ గ్రంథము లోనున్న గురుపాదుకాస్తవము సాధకులకు సద్గురు చరణాశ్రయము తప్పనిసరియని ప్రబోధించుచన్నది.

(2) శ్రీ రమణ మహర్షి జీవితం వ్రాసిన వారు అనేకులు ఉన్నారు. అయినా వారి జీవితం నుండి నేర్చుకోవలసిన సాధన మార్గాలను ఇంత స్పష్టంగా సూచించినవారు అరుదు. శ్రీ నరసింహం గారు ఆపని చేశారు.

(3) "మౌన వ్యాఖ్యా ప్రకటిత పరబ్రహ్మతత్త్వం" అనేది సాధ్యమేనా? ఏక విజ్ఞానముతో సర్వ విజ్ఞానము కలుగునా? జ్ఞానికి లోక వ్యవహారము సాధ్యమగునా? మొదలైన అనేక ప్రశ్నలకు సదృష్టాంతము,

సప్రమాణముఅయిన సమాధానాలు ఈ గ్రంథములో ఉన్నవి. 'అహం' 'నేను' అంటే ఎవరు? అను ప్రశ్నకు సమాధానం వివరంగా ఉంది.

(4) ఇంతకంటె ముఖ్యమైన విషయం :- మన శరీరంలో హృదయమనేదిఎక్కడఉన్నది? హృదయ గుహ అంటే ఏమిటి? అనాహత చక్ర స్థానము హృదయ స్థానము భిన్నములా? నాసాగ్ర దృష్టి అంటే ఏమిటి? ధ్యాన సమయంలో మనస్సును హృదయంలో నిలపాలా? భ్రూమధ్యంలోనా?

ఇటువంటి కొన్ని జటిలములైన ప్రశ్నలకు అనుభవపూర్వకములు, సప్రమాణములు, స్పష్టములు అయిన సమాధానాలు ఇందులో లభించును.

5. ఇంతకంటె ముఖ్యమైనది - ఆత్మను గుర్తించటం ఎట్లా ? దీనికి సుస్పష్ట సమాధానం ఇందులో ఉన్నది. కేనోపనిషత్తు "ప్రతిబోధ విదితం" అని ఆత్మ స్వరూప నిర్దేశం చేసింది. ఈ వాక్యానికి విస్తృత తర వ్యాఖ్యానము త్రిపురా రహస్యములో నున్నది. రెండు భావాల సంధికాలంలో ఏ భావంతో సంబంధం లేకుండ భాసించే ఆత్మ అన్న పరమ రహస్యం ఆ గ్రంథములో ఉన్నది. దానిని శ్రీ నరసింహం గారు ఇక్కడ సూచించినారు.

6. ఇంకా ముఖ్యమైన విషయం -- కబుర్లు కాకుండ ఆచరణకు ఉపయోగించే మూడు సులభ సాధనములు, శ్రీ రమణ మహర్షి ఉపదేశించినవి. ఇందులో విస్తృతంగా వర్ణితము లైనవి. ఇవి గ్రంథానికి ఆయువు పట్టు అనవచ్చు

1. మనస్సుతో హృదయంలో ప్రవేశించుట

2. మునిగిపోవటం.

3. వాయునిరోధం.

అనే మూడు మార్గాలు శ్రీ రమణులే ఉపదేశించారు. అవి అనుభవ సిద్ధములు. ఆధ్యాత్మిక విద్య అనేది కూడ ఒక సైన్సే. (Spiritual Science) శ్రీ రమణులు ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగ శాలలో స్వయముగా కనుగొనిన సాధన మార్గాలు ఇవి. అందువలన అవి శిరోధార్యములే. వీని అన్నింటిలోను "నేనెవరు? అనే విచారణ ఒక్కటే చాలు" అనే వాక్యాన్ని పాఠకులు మఱువరాదు. శంకరులు "కస్త్వం -- కోహం -- తత్త్వం -- చింతయ -- భ్రాంతః" అని చెప్పిన సందేశానికి సారమే ఈ బోధ

8. "నేను మృతుండ నౌదు" అనే మృత్యు భావన ఆత్మ జ్ఞానానికి దారి తీస్తుందని సాధకులు ఎవరికి వారు పరీక్షించి ఒక క్షణంలో గుర్తించవచ్చు. ఇది విచిత్రంగా ఉన్నది గాదూ?

8. ఆత్మ స్వరూప దర్శనం అనే ఉత్తమ సమాధి. జ్ఞానికి సర్వకాల సర్వావస్థలలో ఉంటుంది అని " పశ్యన్, శృణ్వన్, జిఘ్రన్" మొదలైన గీతా వాక్యము, సౌందర్యలహరి, శివానందలహరి (జపో జల్పం శిల్పం) అనే గ్రంథాలు చెప్పినవి. త్రిపురా రహస్యంలో హేమ చూడోపాఖ్యానము ఈ విషయాన్ని విశదీకరించింది.

9. ఈ దృష్టితో పరిశీలించినప్పుడు, సాధన చతుష్టయ సంపత్తి, ధ్యాన ధారణ ప్రత్యాహారాలు, ఏకాగ్రత, యమ నియమాసనాదులు, శాస్త్ర విజ్ఞానము మొదలైన వాని అవసరం కనపడదు. వానికన్నిటికి క్రొత్త నిర్వచనాలు ఉన్నవి. అన్ని ఇందులో సూచితములైనవి.

10. సంవర్గ విద్యా స్వరూప సాధనలను రచయిత ఇందులో వర్ణించినారు. ఇది ఒక విశేషం.

11. అజాత వాద ప్రసంగం కూడ ఇక్కడ వచ్చింది. కొందరు దీనిని సుజాత వాదము అని కూడా అంటారు. ప్రపంచము సత్యమనే అద్వైత వాదన కూడ ఒకటి ఉన్నది. అయితే మిథ్యావాదం ఎట్లు కుదురుతుంది ? ఈ గ్రంథములో సమాధానమున్నది చదవండి.

ఇట్లు ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకో తగినవి ఉన్నవి. సాధకులైనవారు ఈ ఉత్తమ గ్రంథాన్ని చదవండి. సగంధులైన మిత్రులకు చూపండి. సాధన మార్గాలను అనుసరించి ఫలితం పొందండి. గ్రంథకర్తను మీరే అభినందిస్తారు

(Sd) భాగవతుల కుటుంబరావు

పాఠ్య విషయ సూచిక

పారాయణ విధానము :-

శ్రీ మహా భాగవతము భగవత్తత్త్వార్థ ప్రతిపాదకము. శ్రీ రమణ భాగవతము శ్రీ రమణ భగవత్ తత్త్వార్థ ప్రతిపాదకము. భాగవతము భాగవతుల చరిత్ర. శ్రీ రమణ భాగవతము శ్రీ రమణ భాగవత చరిత్ర. శ్రీ మహా భాగవతమును సప్తాహ పారాయణము చేయునట్లే జ్ఞానియగు శ్రీ రమణ మహర్షి జీవిత చరిత్రము వారి ఉపదేశములు గల ఈ గ్రంథమును సప్తాహపారాయణము చేయవలయును.

ప్రతిదినము శ్రీ రమణ ధ్యానము, శరణాగతి, వందనము, గురుపాదుకాస్తవము పఠించి, అష్టోత్తర శతనామములతో పూజించి, శ్రీ రమణ మంత్రజపమొనర్చి, దినమునకు ఒక అధ్యాయము చొప్పున 7 అధ్యాయములను 7 దినములలో పఠింపవలయును.

శ్రీ రమణ మహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి. " నా హృదయములో కల్ప వృక్షము, కామధేనువు, చింతామణులున్నవి. మీ ప్రార్థన నా హృదయమును తాకగనేఊహకందని మహా వేగముతో స్వయం సంచలితమైన దైవ శక్తిని పంపి మిమ్ముల నుద్ధరించుచున్నవి". ఇది శ్రీ రమణ భాగవతము. శ్రీ రమణ మహర్షి వాక్కు. శ్రీ రమణ బోధామృతము. వాఙ్మయ ఆత్మ స్వరూపము. సర్వ వేదసారము. సర్వ ఉపనిషత్సారము. సకల మత సమన్వయము. విశ్వశ్రేయోదాయకము. భుక్తి ముక్తిప్రదము. శీఘ్ర ఫల ప్రదము.

పెరటిలో ఒక మొక్క మొలచినది. అది పిచ్చి మొక్కగా భావించితివి. ఒక వైద్యుడు దానిని గమనించి ఆ మొక్క పాము కాటుకు తగిన ఔషధముగా

తెలిపెను. తక్షణమే మొక్కకు పాదు కట్టి, నీరుపోసి పెంచి, పాము కరచిన వారిని అపమృత్యువు నుండి కాపాడగలిగితివి.

ఇప్పుడు నీ చేతిలో రమణ భాగవతమున్నది. ఇది వాఙ్మయవనములో మొలచిన కల్పవృక్షము. సంసార సర్ప విషమునకు ఔషధము. దీనిని నిత్య పారాయణము చేసి అందులో చూపిన మార్గములను గ్రహించి అనుసరించినచో జీవన్ముక్తుడవు కాగలవు.

"ఆత్మజ్ఞం హ్యర్చయేద్భూతికామః" ...... ముండకోపనిషత్తు

ఐశ్వర్యాభిలాష కలవాడు ఆత్మజ్ఞుని పూజింపవలయును. నిత్యపారాయణము చేయండి. భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి అనుగ్రహము వలన ధర్మ, అర్థ, కామ మోక్షములను చతుర్విధ పురుషార్థములను పొందండి. [పారాయణము చేయునప్పుడు సంస్కృత శ్లోకములను చదువజాలని వారు వానిని వదలి శ్లోకార్థములను చదివిన చాలును]

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ,

జయశ్రీ రమణ.

పరిచయము

:-అనుభవము, సంశయ నివారణము :-

నేను తిరువణ్ణామలై వెళ్ళి శ్రీ రమణ మహర్షిని దర్శించలేదు. నా తలి దండ్రులు వెళ్ళి వారిని దర్శించి, ఉపదేశసారము, రమణగీత, శ్రీ రమణ గ్రంథమాల అను గ్రంథములను తెచ్చియుండిరి. వానిని నేను చదివినప్పుడు కమండలము, కౌపీనము ధరించి నిలచుకొనియున్న రూపముతో మహర్షి నాకు దర్శనమిచ్చిరి. అప్పటినుండి వారిపై నాకు గౌరవ భావము, భక్తి భావము కలిగినది. వారిని గూర్చిన ఇతర గ్రంథములను లభించినప్పుడు చదివితిని.

శ్రీ కుమార తీర్థ పరమహంస సద్గురువు గారు నాకు 10 సం.. వయస్సు ఉన్నప్పుడే అజపా విద్యను ఉపదేశించిరి. చిన్నతనమున ఆ విద్యను గూర్చిన వివరములు నాకు తెలియవు. 1969 లో సుమారు 15 దినములు ప్రతిదినము సకాలమునకు సాధన చేసితిని. అభ్యాసకాలమున నాకు బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానము లేకపోయెడి అనుభవము కొద్దిగా కలుగుచుండెను. 15 వ దినమున పూర్తిగా బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానము నశించి 3 గంటల కాలము కూర్చొనియుంటిని. ఆలోచనలు లేవు. నేనున్నానను ప్రజ్ఞ (అస్తిత్వము లేక స్ఫురణ) ఉండినది. అది నిద్రావస్థ కాదు. నిద్రలో ప్రజ్ఞ ఉండదు. గాఢ నిద్రను వర్ణింపజాలము. అట్లే సమాధిని వర్ణింపలేము. అది నిద్ర కాని నిద్ర – జాగ్రత్ సుషుప్తి లేక సుప్త జాగృతి. అనుభవము అనిర్వాచ్యమైనను దాని ఉనికిని వాక్కుచే సూచింపవచ్చును. అహంకార రహితమైన నేనున్నానను ప్రజ్ఞ తలపుకాదు. అది తలపులు లేని ఎఱుక. నేనన్న స్ఫూర్తి నిశ్చల స్థితి. ఆ స్థితిని మాటలతో వర్ణింపలేము.

3 గంటల తరువాత నేను మామూలు వ్యవహార స్థితిలో లేనని ఒక ఆలోచన కలిగినది. వెంటనే నా దేహము వైపు మనస్సు మరలినది. తక్షణమే కాళ్ళు, చేతులు ఇతర అవయవములు గుర్తుకు రాలేదు. ఇంతలో రొమ్మునకు మధ్యభాగము నుండి ఊపిరి మొదలైనది. మెల్లగా అవయవములు గుర్తుకు వచ్చినవి. ఎక్కడ పద్మాసనమున కూర్చొని ఉన్నానో అక్కడ అటులనే

ఉన్నాను. నిద్రలో తల ప్రక్కకు వ్రాలి పోవును. కాని శరీరము మెడ నిలువుగా వుంచిన నాలో మార్పు లేదు. కాన ఇది జాగ్రత్తులో నిద్ర అని భావించితిని. " One can distinguish fits of 'Samadhi' and sleep. In samadhi one's head remains erect and one is vaguely aware of external noises. There is also awareness and calmness of mind -- not so in the case of sleep'.

"పుట్టుక లేదు. చావు లేదు. మెలకువయే పుట్టుక. నిద్రయే చావు. రెండు జాగ్రదావస్థల మధ్య ఉన్నది నిద్ర, రెండు పుట్టువుల మధ్య ఉన్నది చావు" అని రమణులు చెప్పిరి. సమాధి నిద్ర కాదు. మెలకువ కాదు. శ్రీ రమణుల గ్రంథములను చదివిన తరువాత పై స్థితిని గూర్చిన నా సంశయములు తొలగినవి.

(1) శ్రీ రమణ మహర్షి సూచించినట్లు 'నేను' అను భావము రొమ్ము మధ్యభాగమునకు కుడివైపున ఏర్పడగనే ఊపిరి మొదలైనది. ఊపిరి, మనస్సు రెండును, ఒకే చోటు నుండి ఒకే కాలమున పుట్టునను వారి మాట సత్యమనిపించినది.

2. "ఈ స్థితిని పొందుటకు ప్రయత్నించినయెడల ఆత్మయే నీకు చేయూత నిచ్చి లోనికి గొనిపోవు" నని శ్రీ రమణ మహర్షి చెప్పిరి. వారు చెప్పినట్లే నేను లోనికి అప్పుడప్పుడు లాగబడుచున్నట్లు గ్రహించితిని.

3. " ఈ స్థితిని పొందుటకు భయమక్కరలేదు. నిద్రలో మనము ప్రతిదినము ఈస్థితినే పొందుచున్నా"మని శ్రీ రమణ మహర్షి తెలిపిరి.

4. ఇది గాక మల్లయామాత్యుడు రచించిన రామస్తవరాజమను గ్రంథము ఇట్లు చెప్పుచున్నది. "ఎద్దులను బండికి కట్టి ఒక నూతన గ్రామమునకు తీసికొని పోవునప్పుడు, వానికి దారి చూపవలెనే గాని తిరిగి వచ్చుటకు దారిచూపనవసరములేదు. పోయిన దారి ననుసరించి అవి తిరిగి వెనుకకు రాగలవు. అట్లే మనస్సును అంతర్ముఖము చేసినప్పుడు అది లయము చెందును. తరువాత అది వాసనాయుత మగుట చేత ప్రకృతి సహజముగా వ్యవహార స్థితికి తిరిగి వచ్చును ".

5. మనోలయ స్థితిలో ఎంతకాలముండవలయును ? బాహ్య వ్యవహార స్థితికి ఎట్లు ఎప్పుడు రాగలము ? అను ప్రశ్నలకు అనేక గ్రంథములు పరిశీలించినను సమాధానము లభింపలేదు. 4 సంవత్సరముల క్రిందట హృషీకేశము నుండి ఒక సన్యాసి వచ్చియుండిరి. వారిని ప్రశ్నింపగా తాము కూడ ఈ పద్ధతి నభ్యసించుచుండిరనియు, ఈ పద్ధతి ననుసరించువారు అక్కడక్కడ లేక 5 దినములు బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానము లేకయుండుట గమనించితిమనియు తెలిపిరి. ఇట్లుండుట దినచర్యకు అననుకూలము అగుట చేత వారు ఒక ఉపాయమును తెలిపిరి. అభ్యాసము మొదలు పెట్టుటకు ముందు ఒక నియమిత కాలము మాత్రమే (గంట లేక రెండు గంటలు) ఈ నిష్ఠలో నుందునని సంకల్పించి కూర్చున్నచో (auto suggestion) ఆ కాలము గడచినంతనే బాహ్య స్మృతి కలుగునని చెప్పిరి.

ఏ మార్గము నభ్యసించుటకైనను, దానిని సక్రమముగా అనుష్ఠించుటకు, నిరపాయకరముగా నుండుటకు పూర్తిగా వివరములు తెలిసికొనవలయును కదా? అనేక గ్రంథములను పరిశీలించి నేను మననము చేయుటకొరకు విషయ వివరణమును సేకరించితిని. ఈ నా గ్రంథము ఆత్మ సాక్షాత్కారము కోరు జిజ్ఞాసువులకు సందేహ నివృత్తి కలిగించి మార్గదర్శకమైనచో నా కృషి ధన్యమని భావింతును.

మామిళ్ళపల్లి నరసింహం, గ్రంథకర్త.

కృతజ్ఞత :- 1. అడిగినంతనే శ్రీ రమణ మహర్షిని గూర్చిన గ్రంథములను నాకొసగి ఈ గ్రంథ రచనకు సహకరించిన నేషనల్ సాయిబాబా కాలేజి ఆంగ్ల భాషా అధ్యాపకులైన శ్రీ S. నారాయణ గారికి నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుచున్నాను.

2. నా అముద్రిత గ్రంథమును చదివి సంస్కృత శ్లోకముల లోని లోపముల సవరించిన శ్రీ ఆచార్య శలాక రఘునాథ శర్మ గారికి, శ్రీ లంకా కృష్ణమూర్తి గారికి నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుచున్నాను.

ప్రూఫ్ కాపీలను దిద్దుటకు సహకరించిన శ్రీ బాలిరెడ్డి గారు తెలుగు పండితులకు నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుచున్నాను.

శ్రీ రమణ ధ్యానము :-

శ్లో.. శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం

ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోప శాంతయే.

తెల్లని కౌపీనమును ధరించిన వారు, సర్వ వ్యాపియైన వారు, చంద్రుని వంటి దేహకాంతి కలవారు, మనో బుద్ధి చిత్తాహంకారములను కబళించినవారు (చతుర్భుక్) ప్రసన్నమైన ముఖము కలవారు అయిన శ్రీ రమణ మహర్షిని విఘ్నముల తొలగించుటకై ధ్యానించుచున్నాను. ..... శ్రీ వాశిష్ఠ గణపతిముని.

శ్లో. యస్మిన్ సర్వం, యస్య సర్వం, యతస్సర్వం, యస్మాదిదం,

యేన సర్వం, యద్ధి సర్వం, తత్సత్యం సముపాస్మహే.

ఈ సర్వము దేనియందున్నదో, దేనిదో దేనినుండి కలిగినదో, దేని కొఱకో, దేనివలననో, ఏదియో ఆ వస్తువును భజింతుము గాక

:- శరణాగతి :-

శ్లో.. అరుణాద్రిదరీ వాసం కరుణామయ విగ్రహం

తరుణాదిత్య సంకాశం రమణం గురు మాశ్రయే.

రమణ మహర్షీ తీవచరణం

సద్గురు మూర్తి మమ శర

వందనము :-

క.. తాననుభవించి ఒరులకు

జ్ఞానము నుపదేశ మిలను గావించుటకై

మేను గొనినట్టి శ్రీ భగ

వానునకున్ రమణ ఋషికి వందన మిడెదన్

శ్లో.. అనుదిత మమతా హంతం అవిదిత భేదం ప్రశాంత గంభీరమ్ అఖిలాత్మభూత మేకం, వందే భగవంత మద్భుతం రమణమ్.

అహంకారమమకారములు కలుగని వాడును, భేదబుద్ధి లేని వాడును, ప్రశాంతమైన గంభీరత గలవాడును, అందరికిని ఆత్మ స్వరూపుడును, అద్వితీయుడును, అద్భుత శక్తిగల రమణ భగవానునకు నమస్కరింతును.

శ్రీ గురు ధ్యానము

శ్లో.. యస్యాంతం నాది మధ్యం, నహికరచరణం, నామగోత్రం, నసూత్రం,

నోజాతి :, నైవ వర్ణో నభవతి పురుషో, నానపుంసో, నచస్త్రీ,

నాకారం, నోవికారం, నహిజని మరణం, నాస్తి పుణ్యం, నపాపం,

నోతత్త్వం, తత్త్వ మేకం, సహజ సమరసం, సద్గురుం, తం, నమామి.

శ్లో... బ్రహ్మానందం, పరమ సుఖదం, కేవలం, జ్ఞానమూర్తిం

ద్వంద్వాతీతం, గగన సదృశం, తత్త్వమ స్యాదిలక్ష్యమ్

ఏకం, నిత్యం, విమల చరితం, సర్వధీ సాక్షి భూతం,

భావాతీతం, త్రిగుణ రహితం, సద్గురుం తంనమామి.

శ్రీ గురుపాదుకా స్తవము

1. శ్రీ సమంచిత మవ్యయం పరమ ప్రకాశ మగోచరం

భేద వర్జిత మప్రమేయ మనన్త మాద్య మకల్మషమ్

నిర్మలం నిగమాంత మద్వయ మప్ర తర్క్య మబోధకం

ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయే ద్గురు పాదుకామ్.

2. నాద బిందు కళాత్మకం దశ నాద భేద వినోదకం
మంత్ర రాజ విరాజితం నిజ మండలాంత ర్భాసితమ్
పంచ వర్ణ మఖండ మద్భుత మాదికారణ మచ్యుతం
ప్రాతరేవహి మాన సాంతర్భావయే ద్గురు పాదుకామ్.

3. వ్యోమవద్బహిరంతర స్థిత మక్షరం నిఖిలాత్మకం
కేవలం పరిశుద్ధ మేక మజన్మహి ప్రతిరూపకమ్
బ్రహ్మతత్త్వ వినిశ్చయం నిరతాను మోక్షసు బోధకం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయేద్గురు పాదుకామ్.

4. బుద్ధి రూప మబుద్ధికం త్రితయైక కూట నివాసినం
నిశ్చలం నిరత ప్రకాశక నిర్మలం నిజమూలకమ్
పశ్చిమాంతర ఖేలనం నిజ శుద్ధ సంయమి గోచరం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయేద్గురు పాదుకామ్.

5. హృద్గతం విమలం మనోజ్ఞ విభాసితం పరమాణుకం
నీల మధ్య సునీల సన్నిభ మాది బిందు నిజాంశుకమ్
సూక్ష్మ కర్ణిక మధ్యమ స్థిత విద్యుదాది విభాసితం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయే ద్గురు పాదుకామ్.

6. పంచ పంచ హృషక దేహ మనశ్చతుష్క పరస్పరం
పంచభూత సకామ షట్క సమీర శబ్ద ముఖేతరమ్
పంచకోశ గుణత్రయాది సమస్త ధర్మ విలక్షణం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయే ద్గురు పాదుకామ్.

7. పంచముద్ర సులక్ష్య దర్శన భావ మాత్ర నిరూపణం
విద్యుదాది ధగద్ధగిత్వరుచి ర్వినోద వివర్ధనమ్
చిన్ముఖాంతర వర్తినం విలసద్విలాస మమాయకం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భాయే ద్గురు పాదుకామ్.

8. పంచ వర్ణ శుచి ర్విచిత్ర విశుద్ధ తత్త్వ విచారణం.
చంద్ర సూర్య చిదగ్ని మండల మండితం ఘన చిన్మయమ్
చిత్కళా పరిపూర్ణ మంతర చిత్సమాధి నిరీక్షణం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయే ద్గురు పాదుకామ్.

9. హంస చార మఖండ నాద మనేక వర్ణ మరూపకం
శబ్దజాల మయం చరాచర జంతు దేహ నివాసినమ్
చక్రరాజ మనాహ తోద్భవ మేకవర్ణ మత: పరం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయేద్గురు పాదుకామ్.

10. జన్మ కర్మ విలీన కారణ హేతుభూత మభూతకం,
జన్మ కర్మ నివారకం రుచిపూరకం భవతారకమ్
నామరూప వివర్జితం నిజనాయకం శుభదాయకం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయేద్గురు పాదుకామ్.

11. తప్తకాంచన దీప్యమాన మహాణుమాత్ర మరూపకం
చంద్రి కాంతర తారకైరవ ముజ్జ్వలం పరమాస్పదమ్
నీలనీరద మధ్యమస్థిత విద్యుదాది విభాసితం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయే ద్గురు పాదుకామ్.

12. స్థూల సూక్ష్మ సకారణాంతర ఖేలనం పరిపాలనం
విశ్వతైజస ప్రాజ్ఞ చేతస మంతరాత్మ నిజాంశుకమ్
సర్వకారణ మీశ్వరం నిటలాంతరాల విహారకం
ప్రాతరేవహి మానసాంత ర్భావయే ద్గురు పాదుకామ్.

భగవాన్ శ్రీ రమణ అష్టోత్తర శతనామావళి :

1. ఓం మహాసేన మహాంశేన జాతాయ నమః
2. ఓం శ్రీ రమణాయ నమః
3. శ్రీ ఓం గురవేనమః
4. ఓం అఖండ సంవిదాకారాయ నమః
5. ఓం మహౌజసే నమః
6. ఓం కారణోద్భవాయ నమః
7. ఓం జగద్ధితావతారాయ నమః
8. ఓం శ్రీ భూమి నాథ స్థలోద్ధి తాయ నమః
9. ఓం పరాశర కులోత్తంసాయనమః
10. ఓం సుందరార్య తపః ఫలాయనమః
11. ఓం కమనీయ సుచరిత్రాయ నమః
12. ఓం సహాయాం బా సహాయవతేనమః
13. ఓం శోణాచల మహాలీన మానసాయ నమః
14. ఓం స్వర్ణ హస్త కాయనమః
15. ఓం శ్రీ మద్ద్వా దశాంత మహాస్థలే
లబ్ధ విద్యోదయాయ నమః
16. ఓం మహా శక్తి నిపాతేన ప్రబుద్ధాయనమః

17. ఓం పరమార్థవిదే నమః
18. ఓం తీవ్రాయ నమః
19. ఓం పితృ పదాన్వేషిణే నమః
20. ఓం ఇందు మౌళినా పితృమతే నమః
21. ఓం పితు రాదేశతః శోణశైలం
 ప్రాప్తాయ నమః
22. ఓం తపోమయాయ నమః
23. ఓం ఉదాసీనాయ నమః
24. ఓం మహా యోగినే నమః
25. ఓం మహోత్సాహాయనమః
26. ఓం కుశాగ్రధియే నమః
27. ఓం శాంత సంకల్ప సంరంభాయనమః
28. ఓం సుసందృశేనమః
29. ఓం సవిత్రేనమః
30. ఓం స్థిరాయనమః
31. ఓం తపః క్షపిత సర్వాంగాయ నమః
32. ఓం ఫుల్లాంబుజ విలోచనాయ నమః
33. ఓం చంద్రికా సితహాస శ్రీ మండి
 తానన మండలాయ నమః
34. ఓం చూతవాట్యాం సమాసీనాయ నమః
35. ఓం చూర్ణితాఖిల విభ్రమాయ నమః
36. ఓం వేదవేదాంత తత్త్వజ్ఞాయనమః
37. ఓం చిన్ముద్రిణే నమః

38. ఓం త్రిగుణాతిగాయ నమః
39. ఓం విరూపాక్ష గుహావాసాయ నమః
40. ఓం విరాజ దచ లాకృతయే నమః
41. ఓం ఉద్దీప్తనయనాయ నమః
42. ఓం పూర్ణాయ నమః
43. ఓం రజతాచల తాండవాయ నమః
44. ఓం గంభీరాయ నమః
45. ఓం పరమాచార్యాయ నమః
46. ఓం సుప్రసన్నాయ నమః
47. ఓం అభయ ప్రదాయ నమః
48. ఓం దక్షిణాస్య నిభాయనమః
49. ఓం ధీరాయ నమః
50. ఓం దక్షిణాభి ముఖాయ నమః
51. ఓం స్వరాజే నమః
52. ఓం మహర్షయే నమః
53. ఓం భగవతే నమః
54. ఓం ఈడ్యాయనమః
55. ఓం భూమ విద్యావిశారదాయనమః
56. ఓం విమలాయనమః
57. ఓం దీర్ఘ దర్శినే నమః
58. ఓం ఆప్తాయ నమః
59. ఓం ఋజు మార్గ ప్రదర్శకాయ నమః
60. ఓం సమదృశే నమః
61. ఓం సత్యదృశే నమః
62. ఓం సత్యాయనమః
63. ఓం ప్రశాంతాయనమః
64. ఓం అమిత విక్రమాయనమః

65. ఓం సుకుమారాయనమ :

66. ఓం సదానందాయనమ:

67. ఓం మృదు భాషిణే నమ:

68. ఓం దయార్ణవాయ నమ:

69. ఓం శ్రీ శోణాచల హృద్భూత

స్కందాశ్రమ నికేతనాయనమ:

70. ఓం సద్దర్శనోపదేష్ట్రే నమ:

71. ఓం సద్భక్త బృంద పరీవృతాయ నమ:

72. ఓం గణేశముని భృంగేన సేవితాంఘ్రి

సరోరుహాయ నమ:

73. ఓం గీతో పదేశ సారాది గ్రంథ సం

ఛిన్న సంశయాయ నమ:

74. ఓం వర్ణాశ్రమ మతాతీతాయ నమ:

75. ఓం రసజ్ఞాయనమ:

76. ఓం సౌమ్యాయనమ:

77. ఓం ఆత్మవతేనమ:

78. ఓం సర్వావని మత స్థానాం ఆరా

ధ్యాయనమ:

79. ఓం సర్వ సద్గుణి నేనమ:

80. ఓం ఆత్మారామాయనమ:

81. ఓం మహా భాగాయనమ:

82. ఓం మాతృముక్తి విధాయకాయనమ:

83. ఓం వినతాయనమ:

84. ఓం వినుతాయనమ:

85. ఓం విప్రాయనమ:

86. ఓం మునీంద్రాయ నమ:

87. ఓం పావకోజ్వలాయనమ:

88.ఓం దర్శనా దఘసంహారిణే నమః
89.ఓం మౌనేన స్వాత్మబోధకాయ నమః
90.ఓం హృచ్ఛాంతికర సాన్నిధ్యాయ నమః
91.ఓం స్మరణా ద్బంధ మోచకాయ నమః
92ఓం అంతస్తిమిర చండాంశవే నమః
93.ఓం సంసారార్ణవ తారకాయనమః
94.ఓం శోణాద్రీశస్తుతి ద్రష్టే నమః
95.ఓం హార్ద విద్యావకాశకాయ నమః
96.ఓం అవిచ్యుత నిజ ప్రజ్ఞాయ నమః
97.ఓం నైసర్గిక మహా తపసే నమః
98.ఓం కమండలుధరాయనమః
99.ఓం శుభ్రకౌపీన వసనాయ నమః
100. ఓం గుహాయనమః
101.ఓం దండపాణయే నమః
102. ఓం కృపాపూర్ణాయనమః
103.ఓం భవరోగ భిషగ్వరాయ నమః
104.ఓంస్కందాయనమః
105.ఓం దేవ త మాయ నమః
106.ఓం అమర్త్యాయ నమః
107.ఓం సేనా న్యైనమః
108.ఓం పురుషోత్తమాయనమః

శ్రీ రమణ మంత్రములు

1) ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ

2) జయశ్రీ రమణ

ముక్తి

జన సామాన్యము కోరునది ఏది ?

బుద్ధ భగవానుని శిష్యుడొకడు భగవానుని ఇట్లు ప్రశ్నించెను.

శిష్యుడు :– "స్వామీ ! మీరు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మమే కదా ? మానవులకు జ్ఞానోపదేశము చేయుచూ దేశమంతయు తిరిగి ప్రయాస పడనేల ? మీరు సంకల్ప మాత్రమున మానవులందరికి జ్ఞానమును ప్రసాదింపరాదా ? "

భగవానుడు :– " నేను ఇచట విశ్రమింతును. నీవు ఊరిలోనికి వెళ్ళి మానవులేమి కోరుచున్నారో తెలిసికొని రమ్ము ".

శిష్యుడు జనుల కోర్కెలను విచారించి తిరిగి వచ్చెను.

శిష్యుడు :–

స్వామీ ! మానవులలో కొందరు ధనమును, కొందరు ఆరోగ్యమును, కొందరు సంతానమును, కొందరు కీర్తిని పొందగోరుచున్నారు. జ్ఞానమునెవరు ఆశించుట లేదు."

భగవానుడు :– " కోరికల నుండి విముక్తి కలిగినపుడే జ్ఞానము, ముక్తి లభించును. ఎవ్వరు కోరని జ్ఞానమును నేను ప్రసాదించినను గ్రహించు వారుండరు కదా ? "

శిష్యుడు నిరుత్తరుడయ్యెను.

పై విధముగనే శ్రీ రమణ మహర్షి నొకరు ప్రశ్నించిరి.

పృచ్ఛకుడు :– "తమరేల శంకరాచార్యుల వలె దేశ సంచారమొనర్చి మానవులను సన్మార్గమునకు త్రిప్పరు?".

మహర్షి:–"మహాత్ములు శరీరమును ధరించి యుండుటే లోకమునకు వారు చూపు అనుగ్రహము. వారు ఊరకున్నను వారి తపశ్శక్తి తరంగములు నలువైపులను వ్యాపించి లోకమును సాత్విక తేజోమయము చేయును.

స్థూలముగా వాక్ రూపమున ఉపదేశించుటకన్న దక్షిణామూర్తి వలె మౌన వ్యాఖ్యానముతో శిష్యుని అనుగ్రహించుట మేలు ".

ముక్తి నెందులకు కోరవలయును ?.

కఠోపనిషత్తులో నచికేతుడను బాలుడు యమధర్మరాజును ఆత్మజ్ఞానమును బోధింపుమని కోరెను. యముడు ఆ బాలునకు సంపదల చేకూర్చెదనని ప్రలోభపెట్టెను. కాని నచికేతుడు క్షణికములైన ఐహిక సుఖములను తృణీకరించి మోక్షమునే (శ్రేయస్సునే) కోరెను.

ఆ విధముగనే అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుని శ్రేయస్సును ప్రసాదింపుమని కోరెను.

1) తదేకం వద నిశ్చిత్య యేన శ్రేయోహ మాప్నుయామ్ -- గీత 3-2

2) నచ శ్రేయోను పశ్యామి - గీత 1-31.

3) యచ్ఛ్రేయస్యాత్ నిశ్చితం బ్రూహి -- గీత 2-7

4) యచ్ఛ్రేయ ఏతయోరేకం - గీత 5-1.

పురుషార్థములు నాలుగు, ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము అనునవి. మొదటి మూడగు ధర్మార్థ కామములను ప్రేయస్సు అందురు. ధర్మబద్ధమైన అర్థ కామములను పొందవలెనని వేదములు పురాణములు నీతి శాస్త్రములు తెలుపుచున్నవి. ధర్మ అర్థ కామముల నార్జించుటతోనే మానవుడు తృప్తి పడరాదు. నాల్గవ పురుషార్థమైన ముక్తిని పొందవలయును. దీనిని శ్రేయస్సు అందురు.

సంసారమును పోషించుటకై ధర్మబద్ధమైన అర్థకామముల బడయుట మానవుని బాధ్యత. వానివలన విషయ భోగములను పొందవచ్చును. ఇంద్రియములు వాని వానికి గోచరించు విషయముల ననుభవించును. కానీ విషయ భోగములు శాశ్వత సుఖము నొసగక దు:ఖమునే కలిగించునని భగవద్గీత తెలుపుచున్నది.

శ్లో ,, ఏహి సంస్పర్శజా భోగా దుఃఖయోనయ ఏవతే

ఆద్యన్తవంతః కౌన్తేయ ! నతేషు రమతే బుధః గీత 5-22

విషయేంద్రియ సంయోగము వలన కలిగెడి భోగములు ఆది, అంతము కలవి అగుట చేత అవి దుఃఖమును కలిగించును. అందుచేత జ్ఞాని వానిపై ఆశ వదలును.

ఇంకను దుఃఖ స్పర్శ లేని ఆనందము, ఆనంద స్పర్శ లేని దుఃఖము ప్రపంచమున ఉండదు. బృహదారణ్యకోపనిషత్తు ఇట్లు తెలుపుచున్నది."యది హవా అప్యనేవం విన్మహత్పుణ్యం కర్మకరోతి తద్ధాస్యాంతః క్షీయత."

ఆత్మనెరుగని వాడెట్టి మహత్తర పుణ్యమాచరించినప్పటికిని అది ఫలాను భోగాంతమున నశించిపోవును. ఇదిగాక బొందితో స్వర్గమునకు పోజాలము. కాయము అనిత్యము. కాయకల్ప సిద్ధి అసత్యము.

క॥ ప్రాణాయామ జపంబున

మానవులు ధరిత్రి యందు మరి కొన్నేడుల్

గానంగబడుదు రింతే.

కాని కలదె కాయ సిద్ధి కలలోనైనన్. --రామస్తవరాజము.

దీర్ఘకాలము శరీరము నిలుపుటకు చేయు ప్రయత్నము కూడా బంధ హేతువే. భారమగు వస్తువును మోయు వాహకుడు త్వరగా గమ్యస్థానమును చేరి వస్తువును దించుటకు ప్రయత్నించును. అట్లే జ్ఞాని దేహమునెపుడు వదులుదునా అని వేచియుండును. దీనిని తెలుపుటకొక కథ కలదు. ఘోరకనాథుడు మహాయోగి, మహా తాంత్రికుడు కాయకల్ప సిద్ధిచే తన దేహమును వేయి సంవత్సరముల వరకు చెడకుండునట్లు చేయగలిగెను. తన వద్దకు వచ్చిన వారిని కత్తితో తన దేహమును నఱకుమని కోరెడివాడు. అతని దేహమునకు కత్తి తగులగనే 'ఖంగ్' మని శబ్దము కలిగెడిది. దేహమునకు ఏ హానియు కలిగెడిది కాదు. అతని దేహ దార్ఢ్యమునకు జనులు ఆశ్చర్యము చెందెడివారు.

ఒకనాడు ఘోరకనాథుడు అల్లమ ప్రభువను జ్ఞానిని దర్శించుటకు వెడలెను. అల్లమ ప్రభువు బలహీనుడుగను, బక్కచిక్కిన వాడుగను

ఘోరకనాథున కగుపించెను. ఘోరకనాథుడతనితో హేళనగా నీవు జ్ఞానివయ్యు బలహీనుడుగనుంటివేమి ? నా దేహమును చూడుము. దీనిని కత్తితో కొట్టుము." అని కోరెను. అల్లమ ప్రభువు ఘోరకనాథుని కత్తితో కొట్టగా "ఖంగ్" మని శబ్దము వచ్చెనే గాని ఘోరకనాథునికే హానియు కలుగలేదు. అల్లమ ప్రభువు "నీవు కాయకల్ప సిద్ధిని బొందితి"వని ఘోరకనాథుని ప్రశంసించెను. ఘోరకనాథుడు గర్వించి "నీ జ్ఞానము వలన నేమి ప్రయోజనము ? నీవు బలహీనుడవై యుంటివే "? అని చులకనగా పలికెను. అల్లమ ప్రభువు అతనితో "నీవు నన్ను కత్తితో పొడువు" మనెను." నీవు చనిపోయిన నన్నందరు నిందింపరా!" అని ఘోరకనాథుడు నవ్వెను. " నా చావునకు నీవు బాధ్యుడవు కావు. కత్తితో పొడువు" మని అల్లమ ప్రభువు గద్దించెను. ఘోరకనాథుడతనిని కత్తితో పొడిచెను. కత్తి అల్లమ ప్రభువు దేహములో దూరి బయటికి వచ్చెను. వారికి ఏ హానియు కలుగలేదు. కత్తి అల్లమ ప్రభువు దేహములో దూరి బయటికి వచ్చెను. వారికి ఏ హానియు కలుగలేదు. ఘోరకనాథుడనేక పర్యాయములు అల్లమ ప్రభువు దేహమును కత్తితో పొడిచెను. శూన్య ప్రదేశమును కత్తితో పొడిచినట్లుండెను. అల్లమ ప్రభువునకు ఏ బాధయు కలుగలేదు.ఘోరకనాథుడపుడు గర్వమును వీడి అల్లమ ప్రభువునకు "దాసోహ" మనెను. కాయకల్ప సిద్ధి శాశ్వతము కాదు. జ్ఞానమును బడయుట కన్న మించిన సిద్ధి లేదు. --- పరమ యోగి విలాసము.

ఆకులెల్ల దిన్న మేకపోతుల కేల

గాక పోవునయ్య ! కాయ సిద్ధి? -- వేమన

ధన కనక వస్తు వాహనాదులు కలిగిన రాజు కూడా దు:ఖము ననుభవించుచున్నాడు.ఈశ్వరుడుతనసర్వసంపదలనువిష్ణువునకొసగిభిక్షటనముతోజీవించుట ఇందులకే కాబోలును, "త్యాగియైన శివుని అర్చించువాడు ధనవంతుడగును. భోగియైన విష్ణువును ఉపాసించువాడు నిర్ధనుడగును". భాగవతము.

అనగా శివుని వలె త్యాగవైరాగ్యములు కల వానికి ధన ధాన్యములు వాటంతటవే వచ్చును. ధన ధాన్యముల యందు ఆశ కలవాడు దరిద్రుడగును.

తన నీడ వైపు పరుగెత్తువాడు నీడను పట్టుకొన జాలడు. సూర్యున కభిముఖముగా పరుగెత్తిన నీడ తన వెంటనే వచ్చును.

"రాముడున్న చోట కాముడుండడు "

"కాముడున్న చోట రాముడుండడు". --తులసీదాస్.

సంపదలతో సుఖము కలుగదు. సంపదలు పెరిగిన సుఖము పెరుగుటయు, సంపదలు తరిగిన సుఖము తగ్గుటయు జరుగదు. నిద్రలో నీకు సంపదలు లేవు. కానీ నీవు సుఖముగా ఉన్నావు. సుఖము బాహ్యా వస్తువులలో లేదు. నీలోనే ఉన్నది. నీవు ఆనంద స్వరూపుడవు. ప్రాపంచిక సుఖదుఃఖముల కతీతమైనది ఆత్మానందము. నిద్రలో ఆనందము ప్రయత్నము లేక కలిగినది. అట్టి ఆనందమును జాగ్రత్ స్వప్నావస్థల యందు కూడా పొందగలిగిన అది నిరవధిక ఆనందమగును. అది అయత్న సిద్ధమగు శాంతి.

మనము కోరవలసినది అయత్న సిద్ధమగు శాంతియే. ఎఱుక యుండి ప్రయత్నము లేని స్థితిలో ఆనంద అనుభూతి కలుగును. సర్వ దుఃఖ ఆత్యంతిక నివృత్తి, పరమానంద ప్రాప్తి మానవుడు కోరవలయును. ఇదియే ముక్తి స్వరూపము. ముక్తిని సాధించుటయే మానవుని విధి. సౌఖ్య మూలము మనలోనే యున్నది. వెలుపలి వస్తువులలో లేదు. కేవల ఆనంద ప్రాప్తికి ఆత్మ సాధనఒక్కటే మార్గము.

ముక్తి ఎట్లు కలుగును :-

వేదముల యందును, ఉపనిషత్తుల యందును, వేదాంత గ్రంథములయందును, ముక్తికి అనేక మార్గములు చెప్పబడినవి.

మార్గములు వేరైననుగమ్యమొక్కటే.

త్రిగుణములు :-సత్వరజస్తమోగుణములచేత మాయ జగమును సృష్టించెను. సృష్టిలోని మానవుడు కూడా త్రిగుణాత్మకుడే. తమోగుణము వలన మలముతో కూడిన ఇంద్రియములు, రజోగుణము వలన విక్షేప లక్షణము గల మనస్సు, సత్వ గుణము వలన తనను వేరు చేయు ఆవరణము మానవునకు ఏర్పడినవి. ఈ త్రిగుణములను తొలగించుకొన్నచో ముక్తి లభించును.

శ్లో .. గుణా నేతా న్యతీత్య త్రీన్, దేహీ దేహ సముద్భవాన్

జన్మ మృత్యు జరా దుఃఖై ర్విముక్తో అమృత మశ్నుతే. గీత --14-20

దేహములకు కారణభూతములైన సత్వరజస్తమోగుణములను దేహి ఎప్పుడతిక్రమించునో అప్పుడతడు జన్మ మృత్యు జరా దు:ఖముల నుండి విడువబడి మోక్షమును బొందును.

రజోగుణము ఆసురీ ప్రకృతి, రాగ మూలకమై భోగ ప్రధానముగా వర్తించును. తమోగుణము రాక్షస ప్రకృతి. ద్వేష మూలకమై హింసా ప్రధానముగా వర్తించును. త్రిగుణముల వలననే అవస్థాత్రయము కూడా కలుగుచున్నది. జాగ్రదవస్థలో స్థూల దేహము నామ రూపాత్మకములైన స్థూల వస్తువులను చూచుచున్నది. స్వప్నావస్థలో సూక్ష్మ దేహము మానసికమైన ప్రపంచమును సృష్టించుకొని స్వప్నావస్థలోని నామరూపములను చూచుచున్నది. సుషుప్త్యవస్థలో దేహాత్మక భావము నశించుట చేత దేనిని చూడదు. తురీయ అవస్థలో బ్రహ్మముతో ఐక్యము చెంది అంతయును ఆత్మగా దర్శించును.

త్రిగుణములను తొలగించుకొను మార్గములెవ్వి?

శరీరముతోను, వాక్కుతోను, మనస్సుతోను చేయు క్రియను కర్మము అందురు. మానవుడు శాస్త్రములో చెప్పబడిన కర్మము సకామముగా చేసిన స్వర్గలోక సుఖముల ననుభవించును. "క్షీణే పుణ్యే మర్త్యలోకం విశంతి". (గీత) పుణ్యము నశించగనే తిరిగి జన్మించును. కాని శాస్త్ర విహిత కర్మములను నిష్కామముగా జేసిన ఇంద్రియములలోని మలదోషము నివారణమగును. తరువాత అహంగ్రహోపాసన వలన చిత్త విక్షేపము నశించును. (అహంగ్రహోపాసన అనగా ఇష్ట దైవమును తనకంటే భిన్నముగా భావింపక తన కభిన్నముగా భావించి చేయు ఉపాసన). వేదములో చిత్త శుద్ధికై (1) కర్మకాండ (2) ఉపాసన కాండ చెప్పబడినవి.

ఇట్లు మల విక్షేపముల (రజస్తమోగుణముల) తొలగించుకొని జ్ఞాన నిష్ఠకర్హుడైన మానవుడు క్రింది మహావాక్య ఉపదేశమును పొంది విచారము సలిపినచో బ్రహ్మజ్ఞానము సిద్ధించి ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగునని వేదాంత గ్రంథములు తెలుపుచున్నవి. "సత్వాత్ సంజాయతే జ్ఞానమ్" తమోగుణ రజోగుణములు తొలగి శుద్ధ సత్వమేర్పడిన జ్ఞానము కలిగి త్రిగుణాతీత స్థితి కలుగును. ఇదియే ముక్తి.

మహా వాక్య వివరణము :-

మహా వాక్య జప విధానము శుక రహస్యోపనిషత్తులో కలదు.

1) తత్త్వమసి :- సామ వేదములోని ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులో ఆరవ అధ్యాయమున ఉద్దాలక మహర్షి తన పుత్రుడైన శ్వేత కేతువునకు పై మహా వాక్యమునుపదేశించెను. దీని అర్థము "అది నీవైయున్నావు ".

శ్లో ... ఏకమేవా 2 ద్వితీయం సన్నామరూప వివర్జితమ్.

సృష్టే : పురా2 ధునా2 ప్యస్య తా దృక్త్వం తదితీర్యతే.

ఏకమును అద్వితీయమును అగుచు, నామరూప రహితమై

సృష్టికి పూర్వమందును, పరమందును ఉన్న పరబ్రహ్మమే 'త్వం' శబ్ద వాచ్యమై చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో.. శ్రోతుర్దేహేంద్రియాతీతం వస్త్వత్ర త్వం పదేరితమ్

ఏకతా గ్రాహ్యతే 2 సీతి, తదైక్య మను భూయతామ్.

శరీరమునకును, ఇంద్రియములకును అతీతమై వస్తుతః త్వంపద వాచ్యమై బ్రహ్మపదమున్నది. ఒకే చోట గ్రహింపరానిదై 'అసి' అనబడును. అట్టి తత్ శబ్ద వాచ్యముతో నైక్యము నొందిన బ్రహ్మము ననుభవించి ఆనందించవలెను.

శ్లో... యత్పరం బ్రహ్మ సర్వాత్మా విశ్వ స్యాయతనం మహత్

సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నిత్యం తత్త్వమేవ త్వమేవతత్.

సర్వస్వరూపిగను ఈ ప్రపంచమునకు ముఖ్య స్థానముగను సూక్ష్మము కంటె సూక్ష్మముగను ఉండు పరబ్రహ్మమేదియో అదీ నీవు, నీవే అది.

2. *ప్రజ్ఞానం, (ఆనందం) బ్రహ్మ :-*

ఈ మహా వాక్యము ఋగ్వేదమున ఐతరేయోపనిషత్తులోనిది. జీవుడు ఆనందరూప బ్రహ్మమని అర్థము.

శ్లో.. యే నేక్షతే శృణోతీదం జిఘ్రతి వ్యాకరోతిచ

స్వాద్వ స్వాదూ విజానాతి తత్ప్రజ్ఞాన ముదీరితమ్.

పరబ్రహ్మమును చూచుచూ, వినుచూ, వాసన చూచుచూ విస్తరింపజేయుచు. మంచి చెడ్డలను గ్రహించుటయే ప్రజ్ఞానమని చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో... చతుర్ముఖేంద్ర దేవేషు మనుష్యాశ్వ గవాదిషు

చైతన్యమేకం బ్రహ్మాతః ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ మయ్యపి.

బ్రహ్మాది దేవతలయందును మానవులు గుఱ్ఱములు, గోవులు మొదలగు వానియందును, బ్రహ్మ స్వరూపమైనయే చైతన్యము కలదో అట్టి ప్రజ్ఞానమైన బ్రహ్మమే నాయందును కలదు.

శ్లో ..త్రిషు ధామసు యద్భోజ్యం భోక్తా భోగశ్చయద్భవేత్

తేభ్యో విలక్షణ స్సాక్షీ చిన్మాత్రోహం సదాశివ:

త్రివిధదేహములనెడుమూడుస్థానములందునుఅనుభవింపబడునది, అనుభవించువాడు,అనుభవముఅనునదేదియోదానికంటేవేరైనవాడునుసాక్షి యనుచిన్మాత్రస్వరూపుడునుఅగుసదాశివుడేనేను.

3) *అహం బ్రహ్మాస్మి:-*

ఈ వాక్యము యజుర్వేదమున బృహదారణ్యకము లోనిది. నేను బ్రహ్మమునై యున్నానని అర్థము.

శ్లో... పరిపూర్ణ: పరాత్మా2స్మిన్ దేహే విద్యాధికారిణి

బుద్ధే స్సాక్షితయా స్థిత్వా స్ఫురన్నహమితీర్యతే,

ఈ శరీరము నందు పరిపూర్ణుడైన పరమాత్మ బుద్ధికి సాక్షిభూతుడై యుండి ప్రకాశించువాడై 'నేను' అని చెప్పబడుచున్నాడు.

శ్లో... స్వత:పూర్ణ: పరాత్మా2 త్ర బ్రహ్మ శబ్దేన వర్ణిత:

అస్మీత్యైక్య పరామర్శ: తేన బ్రహ్మ భవామ్యహమ్.

స్వత స్సిద్ధముగా పరిపూర్ణుడై, ఆ పరమాత్మయే బ్రహ్మ శబ్ద వాచ్యుడగుచున్నాడు. జీవ బ్రహ్మల యొక్క ఐక్యతయే 'అస్మి' అను శబ్దమునకు లక్షణము. కావున నేను ఆ బ్రహ్మ స్వరూపుడనే అగుచున్నాను.

శ్లో... మయ్యేవ సకలం జాతం మయి సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్.

మయి సర్వం లయం యాతి తద్బ్రహ్మా2 ద్వయమస్మ్యహమ్.

నాయందుండియే సర్వమును కలుగుచున్నది, నాయందే సర్వము ఉన్నది. నాలోనే సర్వము లయమగుచున్నది, అట్టి అద్వయమైన బ్రహ్మము నేనే.

4) అయమాత్మా బ్రహ్మా:- ఈ మహా వాక్యము అధర్వణ వేదమున మాండూక్య ఉపనిషత్తు లోనిది. ఈ ఆత్మ బ్రహ్మామని అర్థము.

శ్లో .. స్వప్రకాశా2 పరోక్షత్వం అయమిత్యుక్తితో మతమ్

అహంకారాది దేహాన్తాత్, ప్రత్యగాత్మేతిగీయతే,

స్వయం ప్రకాశమై అపరోక్షమై 'అయం' శబ్ద వాచ్యమై అహంకారాదులును, దేహమును కానిదైన ఆ పరబ్రహ్మము ప్రత్యగాత్మ అని చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో.. దృశ్య మానస్య సర్వస్య జగతస్తత్త్వ మీర్యతే

బ్రహ్మ శబ్దేన తద్బ్రహ్మ స్వప్రకాశాత్మరూపకమ్.

కంటికి కనపడు సమస్త జగమునకు తత్త్వము చెప్పబడుచున్నది. స్వయం ప్రకాశాత్మకమైన ఆ బ్రహ్మ స్వరూపమే పరబ్రహ్మముగా చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో.. జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్త్యాది ప్రపంచం యత్రప్రకాశతే

తద్బ్రహ్మా2 హమితి జ్ఞాత్వా సర్వ బన్ధై: ప్రముచ్యతే

అవస్థలైన జాగ్రత్తు స్వప్నము సుషుప్తి మొదలగు వానియందు ఏ ప్రపంచము తెలియబడుచున్నదో అదియే బ్రహ్మము. అది నేనే. అని తెలిసిన ఎడల అన్ని బంధముల నుండియు విముక్తి నొందును. బంధ విముక్తియే మోక్షము.

శ్రీ రమణ గీతలో నాల్గవ అధ్యాయమున జ్ఞాన స్వరూప నిర్ణయము పై మహా వాక్య ప్రసక్తి వచ్చినది. శ్రీ వాశిష్ఠ గణపతి ముని శ్రీ రమణ మహర్షి నిట్లు ప్రశ్నించెను.

శ్లో.. అహం బ్రహ్మాస్మీతి వృత్తి: కిం జ్ఞానం మునికుంజర!

ఉత బ్రహ్మాహమితి ధీ: ధీరహం సర్వమిత్యుత --రమణ గీత 4-1

ముని శ్రేష్ఠుడా! "నేను బ్రహ్మమగుచున్నాను" అను వృత్తి జ్ఞానమా?

లేక "బ్రహ్మము నేను" అను బుద్ధి జ్ఞానమా? "నేను సర్వము"అను బుద్ధియా ?

శ్లో.. అథవా సకలం చైతత్ బ్రహ్మేతి జ్ఞానముచ్యతే

అస్మాత్ వృత్తి చతుష్కాద్వా కిన్ను జ్ఞానం విలక్షణమ్. రమణగీత 4-2

"ఈ సర్వ ప్రపంచము బ్రహ్మ" మనునది జ్ఞానమా ? ఈ నాలుగు వృత్తుల కంటె విలక్షణమగునది జ్ఞానమా ?

పై ప్రశ్నలకు మహర్షి ఇట్లు బదులు చెప్పిరి.

శ్లో.. వృత్తయో భావనా ఏవ సర్వా ఏతానసంశయః

స్వరూపావ స్థితిం శుద్ధాం జ్ఞాన మాహు ర్మనీషిణః. రమణగీత 4-4

వృత్తి అనగా అంతఃకరణము యొక్క పరిణామము.ఈ సకలమగు వృత్తులు తలంపులే. సంశయము లేదు. విద్వాంసులు పరిశుద్ధమగు ఆత్మ రూపము నందలి నిలకడను జ్ఞానమని చెప్పుచున్నారు.

నీవు సత్యమైన ఆత్మలో నిలకడ చెందినపుడు ప్రపంచము కనపడదు. మృత్యుభీతి ఉండదు. ఆత్మలో నిలకడగా ఉండుటను దేహముండగనే సాధింప వలయును. నీవు నిన్ను తెలిసికొనుమని అనాదిగా వేదవేదాంతములు తెలుపుచునేయున్నవి.

శ్రీ గణపతి ముని మరల ఇట్లు ప్రశ్నించెను.

శ్లో.. వృత్తి వ్యాప్యం భవేద్బ్రహ్మ నవానాథ ! తపస్వినామ్

ఇమం మేహృదిసంజాతం సంశయం ఛేత్తు మర్హసి. రమణగీత -- 4-6

వృత్తిచే బ్రహ్మము వ్యాపింపబడునా?

శ్రీ రమణులిట్లు చెప్పిరి.

శ్లో.. స్వాత్మ భూతం యది బ్రహ్మ జ్ఞాతుం వృత్తిః ప్రవర్తతే

స్వాత్మాకారాత్తదాభూత్వాన పృథక్ ప్రతితిష్ఠతి. రమణగీత 4-8

వృత్తి తనయొక్క ఆత్మయగు బ్రహ్మమును తెలిసికొనుటకు మెలగినపుడు, ఆత్మతో నైక్యము చెందినదై ఆత్మ కంటె వేరుగా నుండదు.

వృత్తి శబ్దరూపమైనపుడు జపమని, కేవల వృత్తిని ధ్యానమని, వస్తువును జ్ఞానమని అందురు. వృత్తులు రెండురకములు.

1) విషయవృత్తి 2) ఆత్మ వృత్తి. మొదటిదానిని తొలగించి రెండవదానిని చేరవలయును.

ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు ఇతర మార్గములు :–

1) పతంజలి తన యోగ సూత్రములలో యమ నియమాది అష్టాంగయోగముల నభ్యసించి, చిత్తవృత్తి నిరోధము గావించి, సమాధి స్థితిని పొందిన ఆత్మ సాక్షాత్కారము కల్గునని తెలిపెను. ఇది కుంభక ప్రాణాయామముతో కూడిన పని. కత్తి మీది సాము వంటిది.

(2) భాగవత భగవద్గీతలు ఈశ్వరునిపై మనస్సు నిల్పుటయే ఉత్తమ ముక్తి మార్గమని సూచించునవి. భక్తి యోగమును బోధించినవి. "నరునకు నాత్మ దేహజ గుణంబుల బాపగనోపు పంకజో దర చరణారవింద మహిత స్ఫుట భక్తియ" –– భాగవతము విదుర మైత్రేయ సంవాదము

గోపికలు భగవంతుని కామించి (త్రి) గుణ దేహమును వదలిరి.

శ్లో.. మన్మనాభవ, మద్భక్తో, మద్యాజీ, మాం నమస్కురు,

మామే వైష్యసి యుక్త్వైవ మాత్మానం మత్పరాయణమ్ గీత 9–14

నాయందే మనస్సు నిల్పుము. నాయందే భక్తి కలిగి యుండుము. నాకే నమస్కరింపుము. ఇట్లు నన్నే సేవించితివేని నన్నే పొందగలవు.

(3) మూడవది జ్ఞాన మార్గము. కర్మ, భక్తి, ధ్యాన యోగములు సాధనములు జ్ఞానము, సిద్ధి.

ఆత్మ లక్షణములు :–

శ్లో. అశబ్ద మస్పర్శ మరూప మవ్యయం

తథా2 రసం నిత్యమగంధ వచ్చయత్" – ముక్తికోపనిషత్.

ఆత్మ పంచేంద్రియములచే పట్టు వడదు కావున ఆత్మ లక్షణములు తెలియని ఎడల మనకు ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలిగినను గుర్తింపజాలము. మనోలయ స్థితిని సమాధియని భ్రమ పడవచ్చును.

అందువలన ఆత్మ పరిజ్ఞానము అవసరము. వేదాంత గ్రంథముల యందును ఉపనిషత్తులలోను ఆత్మను గూర్చి తెలిపిన విషయములను పరిశీలింతము.

1) ఆత్మ సత్, చిత్, ఆనంద లక్షణములు కలది.

2) ఆత్మ పంచ కోశములకు అనగా అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములకు అతీతము.

3) ఆత్మ మూడవస్థలకు అనగా జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులకు సాక్షిగా నున్నది.

4) ఆత్మ స్థూల సూక్ష్మ కారణ దేహములు కాదు.

5) ఆత్మ సామాన్య చైతన్యము.

6) ఆత్మ సత్యము. జగత్తు మిథ్య.

7) ఆత్మను సత్తు, చిత్తు, ఆనందము, బ్రహ్మము, స్వయంప్రకాశము, కూటస్థము, సాక్షి, ద్రష్ట, ఉపద్రష్ట, ఏకము అను విధేయ విశేషణములచే వర్ణింతురు.

8) ఆత్మ అనంతము, అఖండము, అసంగము, అద్వితీయము, అజన్మము, నిర్వికారము, నిరాకారము, అవ్యక్తము, అవ్యయము అక్షరము, అను నిషేధ విశేషణములచే వర్ణింతురు.

9) ఆత్మ ప్రత్యక్ష అనుమాన ఉపమానముల కతీతము.

ఆత్మను గూర్చి మహర్షి అనుభవ పూర్వకముగా ఇట్లు తెలిపిరి.

1) ఆది మధ్యాంత రహితము. ఎల్లప్పుడు ఉన్నది.

2) అంతట వ్యాపించినది.

3) నామరూపాత్మకమైన సర్వ వస్తువులు మార్పు చెందును, నశించును. మార్పు చెందక, నశించక వాని మూలమై ఆత్మ ఉన్నది.

4) తెలిసికొనువాడు, తెలిసికొను క్రియ, తెలిసికొనబడుట అను త్రిపుటికి అతీతమైనది.

ఉన్నది ఒకే సద్వస్తువు అది చలించినచో శక్తి అనీ, స్థాణువుగా ఉన్న అచలమని అందురు. చలనము (లేక శక్తి యొక్క వ్యాపారము) వలననే అచలమును గుర్తించగలము. చలనము, అచలము ఒకే నాణెమునకు బొమ్మ బొరుసు వంటివి.

భగవద్గీతలో ఆత్మ వివరణము:-

"శుద్ధాత్మ తత్త్వ విజ్ఞానం సాంఖ్యమిత్యభిధీయతే" (వ్యాసుడు) ఆత్మ తత్త్వవిజ్ఞానమును సాంఖ్యమందురు. భగవద్గీతలో సాంఖ్య యోగమను రెండవ అధ్యాయమున ఆత్మను గూర్చి శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ ఇట్లు తెలిపెను.

శ్లో.. నైనం ఛిందంతి శస్త్రాణి నైనందహతి పావక:

నచైనం క్లేదయం త్యాపో నశోషయతి మారుత: గీత -- 2- 23

ఆత్మను ఆయుధములు ఛేదింపజాలవు. అగ్ని దహింపనోపదు. ఉదకము తడుప జాలదు. వాయువు ఎండింప జేయనేరదు.

శ్లో .. అచ్ఛేద్యోఽయ మదాహ్యోఽయ మక్లేద్యోఽ శోష్య ఏవచ

నిత్య: సర్వగత: స్థాణు: అచలోఽయం సనాతన: గీత 2 - 24

ఈ ఆత్మ ఛేదింపనలవి కానిది. దహింపనలవి కానిది. తడప శక్యము కానిది. ఎండింప సాధ్యము కానిది. సర్వ వ్యాపకమైనది. నిశ్చలము అనాదియునైనది. ఇంద్రియములకు గోచరము కానిది. మనస్సుచే చింతింపనలవి కానిది.

శ్లో.. అవ్యక్తోఽయ మచింత్యోఽయ మవికార్యోఽయ ముచ్యతే. గీత 2 - 25

ఈ ఆత్మ ఇతర వస్తువుల వలె గోచరము కాదు. తలప శక్యము కాదు. వికార రహితము.

ఆత్మ ఒక్కటే: – ఆత్మ అన్న పదమును దేహామునకు, ఇంద్రియములకు, మనస్సునకు, ప్రాణమునకు, జీవాత్మకు, పరమాత్మకు వర్తింప జేయుదురు. ఆత్మ ఒకటే సత్యము. అనేకాత్మలు లేవు. ఆత్మలో లీనమైన పిదప వ్యక్తిత్వము లేదు.

శ్లో .. అహమాత్మా గుడాకేశ: సర్వ భూతాశయ స్థిత: గీత 10 –20

"నేను ఆత్మను సర్వ భూతాంతర స్థితుడను" అని గీతలో శ్రీ కృష్ణుడు తెలిపెను. సర్వ భూతములకు ఆత్మనని చెప్పెనేగాని సర్వ భూతాత్మలకు ఆత్మనని చెప్పలేదు. అనగా ఆత్మ ఏకమే.

ఆత్మ అన్నిటికంటే ప్రియమైన వస్తువు.

శ్లో.. విత్తాత్ పుత్ర: ప్రియ: , పుత్రాత్

పిండ: పిండాత్ తథేం ద్రియమ్

ఇంద్రియాచ్చ ప్రియ: ప్రాణ:

ప్రాణాదాత్మాపర: ప్రియ:

ధనము కంటె పుత్రుడు, పుత్రుని కంటే తన దేహము, దేహము కంటె ఇంద్రియములు , ఇంద్రియములకంటె ప్రాణము, ప్రాణముకంటె ఆత్మ ప్రియమైనది. రోగ పీడితుడై బాధ కోర్వలేనివాడు "నా ప్రాణము పోయినను హాయిగా నుండు" ననుట లేదా ? మృతుడు దు:ఖించడు కాని ఇతర దేహధారులు వానికై దు:ఖింతురు. పుట్టుట గిట్టుట దేహములకే, ఆత్మకు కాదు. ప్రేమించిన వారు చనిపోయిన దు:ఖము కలుగుననుచున్నాము. అందరు నీ స్వరూపమైన ఆత్మయే అని గుర్తించిన తరువాత ప్రేమించుట ఎవరిని? ద్వేషించుట ఎవరిని? కాన ఆత్మ అన్నింటికంటే ప్రియమైన వస్తువు. ఈ విషయమే బృహదారణ్యకోపనిషత్తు తెల్పుచున్నది.

"ఆత్మానమేవ ప్రియము పాస్తే"

జ్ఞానమును పొందుటకు అధికారి ఎవ్వడు?

జ్ఞానమును పొందుటకు అన్ని ఆశ్రమముల వారు అధికారులే. సన్యసించవలసిన పనిలేదు.

"జ్ఞానమాత్రే యద్యపి సర్వాశ్రమిణాం అధికార:" ముండక భాష్యము

సంధౌ జీవాత్మనోరైక్యం సన్యాసం పరికీర్తిత: ..... మైత్రే యోపనిషత్తు.

జీవాత్మల యొక్క ఐక్యమే సన్యాసమని చెప్పబడినది.

శ్లో.. యధా తథోపదేశేన కృతార్థ: సత్యబుద్ధిమాన్

ఆజీవమపి జిజ్ఞాసు: పరస్తత్ర విముహ్యాతి. .... అష్టా వక్రగీత.

సత్వ గుణ ప్రధానుడైన సత్యాన్వేషికి ఆత్మ తత్త్వము కొద్దిగా ఉపదేశంచినను వెంటనే గ్రహించును. ఇతరులు జీవితాంతము అధ్యయనము చేసినను గ్రహింపజాలరు.

శ్లో.. నజాయతే మ్రియ తేవా కదాచిత్, నాయంభూత్వాభవితాఎనభూయ:

అజోనిత్య శ్శాశ్వతోయం పురాణో, నహన్యతే హన్యమానే శరీరే,.గీత2-20

ఆత్మ పుట్టదు, మరణించదు, వెనుక లేదు, ఇపుడు ఉన్నది అనలేము. అది జన్మ రహితము, సత్యము, సనాతనము, పురాణము, స్థూలదేహము చంపబడును. ఆత్మ చంపబడదు.

ఆత్మానుభూతి పొందిన ఫలితమేమి?

"యం కామం కామయతే సోऽ స్య

సంకల్పాదేవ సముత్తిష్ఠతి". .... ఛాందోగ్యము.

ఆత్మ జ్ఞాని ఏఏ కామములను కామించునో అవి సంకల్ప మాత్రముననే ప్రాప్తమగును.

శ్లో... ఆత్మ లాభాత్ పరోలాభ: క్వచిదన్యన్న విద్యతే. .... సర్వ జ్ఞానోత్తరము -- 27

ఆత్మ లాభము కంటే మించిన లాభము లేదు.

"బ్రహ్మ విత్ బ్రహ్మైవభవతి".

బ్రహ్మవేత్త బ్రహ్మయే అగుచున్నాడు.

శ్లో.. సర్వ క్లేశ నివృత్తిం స్యాత్ ఫలమాత్మ విచారత:

ఫలానా మవధి స్సోయ మస్తి, నేతోధికం ఫలమ్ .... రమణగీత -- 7-6

ఆత్మ విచారముతో కలుగు ప్రయోజనము సర్వ కష్టములు తనకంటకుండుటయే. ఇంతకన్న గొప్ప ఫలము లేదు.

ఇహచేదవేదీ దథసత్య మస్తి

నచేదిహా వేదీ న్మహతో వినష్టి : -- కేనోపనిషత్తు.

బ్రహ్మ జ్ఞానము ఈ లోకముననే పొందవలయును. అదే సత్యమైన జ్ఞానము. బ్రహ్మను భవమును పొందని వారు మహా నష్టమునకు పాత్రులగుదురు.

శ్లో.. యస్తు సర్వాణి భూతాని ఆత్మన్యే వాను పశ్యతి.

సర్వ భూతేమ చాత్మానం తతోన విజిగుప్సతే. ...... ఈశావాశ్యోపనిషత్తు.

అన్ని ప్రాణులు తన ఆత్మ కంటె భిన్నములు కావని, తన ఆత్మయే అన్ని జంతువులలో ఉన్న ఆత్మ అనీ దర్శించు జ్ఞాని అదర్శనవివేకము వలన దేనిని కూడా ద్వేషింపడు.

తాను సకలమైన తనలోన సకలంబు .... వేమన

శ్లో.. నపశ్యోమృత్యుం పశ్యతి నరోగం

నోత దుఃఖతాం సర్వగ్ం హపశ్య:

పశ్యతి సర్వమాప్నోతి సర్వశ: ---ఛాందోగ్యము.

సర్వమును ఆత్మగా చూచువాడు మృత్యువును చూడడు. దుఃఖ రోగములు కనపడవు. వాడు సర్వజ్ఞుడు సర్వ పదార్థములు పొందగలడు.

శ్లో.. యస్మిన్ సర్వాణి భూతాని ఆత్మైవా భూద్విజానత:

తత్రకో మోహ: క: శోక ఏకత్వమును పశ్యతి. ..... ఈశావాశ్యోపనిషత్

వెనుక చెప్పబడిన రీతిగా సర్వ స్వరూపమగు ఆత్మ ఒక్కటియే అని తెలిసికొనిన వానికి శోక మోహము లెక్కడ ఉన్నవి?

శ్లో.. విషయా వినివర్తంతే నిరాహారస్య దేహిన:

రసవర్జ్యం రసో2 ప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే. .... గీత 2- 59

ఆహారమును మానిన ఇంద్రియ విషయము లణగును. కాని విషయ వాసనలు వదలవు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమైన తరువాత విషయ వాసనలు నశించును.

తెలిసికొనువాడున్నంత వరకే దు:ఖము, ఆనందము, కలదు. బ్రహ్మ వస్తువు సుఖాతీతము అయినను ఆ వస్తువునకు సుఖము ఆనందము అని పేరు.

"సుఖ మాత్యంతికం యత్త ద్బు బుద్ధి గ్రాహ్యామతీంద్రియమ్" – గీత

ఆత్మ సుఖము ఆత్యంతికము = అంతము లేనిది.

అది బుద్ధి గ్రాహ్యాము = నిద్ర కాదు.

అది అతీంద్రియము = విషయ సుఖము కాదు.

సదసత్తుల కతీతము సత్తు, జ్ఞానాజ్ఞానముల కతీతము జ్ఞానము. ఆత్మను తెలిసికొన్న అన్నియు తెలిసికొన్నట్లే. ఆత్మ సాధన మానవుని విధి.

ఒకప్పుడు శ్రీ రమణ మహర్షి కపాలి శాస్త్రిగారితో ఇట్లు తెలిపిరి. "త్రిమూర్తులు కనిపించి వరము కోరుమనినను నేను కోరను ".

అనగా ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందిన తరువాత (ఈశ్వరోగురు రాత్మేతి) తనకన్నవేరు లేని స్థితిలో ద్వైత భావము ఎట్లు కలుగును. వేరొక దేవత తనకు వేరుగా దర్శన మెట్లొసంగునని భావము.

ఆత్మానుభూతి పొందని వాడెట్లుండును ?

శ్లో.. అవిజ్ఞాత : పశు స్సోహి సృష్టి ధర్మ సమాశ్రిత:

విజ్ఞాత: శాశ్వత: శుద్ధ: సశివోనాత్ర సంశయ:

తస్మా దాత్మా సదావేద్య స్సువిచార్య విచక్షణై:.... సర్వజ్ఞానోత్తరము 18-19.

ఆత్మజ్ఞానము లేని వాడు సృష్టి ధర్మము నాశ్రయించి పశువగుచున్నాడు. జ్ఞానమును పొందినవాడు శుద్ధుడు, శాశ్వతుడు, శివుడు అగుచున్నాడు. కాబట్టి బుద్ధిమంతులు ఆత్మను తెలిసికొనవలయును.

శ్లో.. అనుభూతం వినా మూఢో వృథా బ్రహ్మణి మోదతే

ప్రతిబింబిత శాఖాగ్ర ఫలా స్వాదన మోదవత్. .... మైత్రేయోపనిషత్.

ఆత్మానుభవము లేని మూర్ఖుడు " బ్రహ్మసత్యం జగన్మిథ్యా" అని వాచా చర్చలను సాగించి సంతసించును. నీటిలో ప్రతిఫలించిన కొమ్మమీద నున్న పండ్లను రుచిచూచి సంతసించునట్లు వ్యర్థమేయగును.

జీవన్ముక్తి, విదేహ ముక్తి :–

రాజసతామసవృత్తులను నిరోధించిన యెడల మనస్సు నశించును. దీనిని మనోనాశమందురు. ఇది రెండు విధములు.

1. అరూప నాశము :–

మనస్సు మరల పుట్టక స్వరూపముతో నశించిన అరూప నాశమందురు. ఇది విదేహముక్తిలో కలుగును.

2. స్వరూప నాశము :–

మనస్సు స్వరూపముతో ఉన్నప్పటికిని వృత్తులను నశింపచేసిన దానిని స్వరూప నాశమందురు. ఇది జీవన్ముక్త స్థితి. అహంకారము ఆత్మలో మాయమగుటయే జీవ బ్రహ్మైక్యము, జీవన్ముక్త స్థితి.

శ్రీ రమణ మహర్షి జీవన్ముక్తికి విదేహ ముక్తికి భేదము లేదని చెప్పిరి. " దేహముతో ఉన్న జ్ఞాని జీవన్ముక్తుడు. దేహము విడచిన తరువాత అతడే విదేహముక్తుడు". తప్ప తాగిన వానికి దేహముపై బట్ట ఉన్నదో లేదో తెలియదు. అట్లే జ్ఞాని దేహమున్నను, లేకున్నను పట్టించుకొనడు. జ్ఞానికి తాను ఆత్మ అని, అదియే లోపల వెలుపల ఉన్నదని దాని కేరూపముండదని తెలియును. జ్ఞానములో తారతమ్యములు లేవు. దేహమున్నపుడొక దశ దేహము లేనపుడొక దశ జ్ఞానములో లేవు.

ఇంతవరకు వేదాంత గ్రంథములైన విచార చంద్రోదయము, వేదాంత పంచదశి, వాసుదేవ మననము, వృత్తి, రత్నావళి, యోగ వాశిష్టము,

భగవద్గీత, అష్టావక్రగీత మొదలగు గ్రంథములనుండి ఆత్మను ముక్తిని గూర్చిన వివరములను సంగ్రహముగా చెప్పితిని. పై వేదాంత గ్రంథములలోని వాద వివాదములతో కాలము వ్యర్థము చేయక అంతర్ముఖుడవు కమ్మని మహర్షి చెప్పిరి.

విద్య, వివేకము, తర్క జ్ఞానములతో సలిపిన శాస్త్ర విమర్శనల వలన ఆత్మానుభూతి వెంటనే కలుగదు.

"నాయమాత్మా ప్రవచనేనలభ్యో, నమేధయా, నబహునాశ్రుతేన" – (కఠోపనిషత్తు)

అనుటచేత ప్రవచనముల వలన గాని, బుద్ధి వలన గాని, వినుట వలన గానిఆత్మ తెలియబడదు. ఈ విషయమునే గీతలో శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మఇట్లుతెలిపెను.తానుచెప్పినఆత్మలక్షణములనువినినప్పటికినిఅర్జు నునకుఆత్మసాక్షాత్కారముకలుగలేదు.

శ్లో.. ఆశ్చర్యవత్ పశ్యతి కశ్చిదేనం

ఆశ్చర్యవ ద్వదతి తథైవచాన్య:

ఆశ్చర్య వచ్చైనమన్య: శృణోతి

శ్రుత్వాప్యేనం వేదన చైవకశ్చిత్ ...... గీత -- 2-29

ఒకానొకడు ఆత్మను ఆశ్చర్య వస్తువు వలె చూచును. మరియొకడీ ఆత్మను ఆశ్చర్యము వలెనే చెప్పును. మరియొక డాశ్చర్యముగా వినును. వినియు, చూచియు, చెప్పియు ఆత్మను తెలిసికొనజాలడు. కఠోపనిషత్తు ఇట్లు తెలుపుచున్నది.

శ్లో.. శ్రవణాయాపి బహుభి ర్యోనలభ్య:

శృణ్వంతో2 పి బహవోయం న విద్యు:

ఆశ్చర్యోవక్తా కుశలో 2 స్యలబ్ధా

ఆశ్చర్యోజ్ఞాతా కుశలాను శిష్ట: .... కఠోపనిషత్తు.

ఆత్మను గురించి వినుటకు అనేకులకు సాధ్యము కాదు. ఒకప్పుడు వినినప్పటికిని దానిని సరిగా గ్రహింపలేరు. ఆత్మ జ్ఞానము బోధించువాడు

లభించుట ఆశ్చర్యకరమైన విషయమే. తగిన గురువుచే బోధింపబడినవాడై దానిని గ్రహించగల శిష్యుడు లభించుటయు ఆశ్చర్యకరమైన విషయమే.

శ్లో... ననరేణా వరేణ ప్రోక్త ఏష సు విజ్ఞేయో బహుధా చింత్య మానః

అనన్య ప్రోక్తే గతిరత్ర నాస్తి అణీయాన్ హ్యాతర్క్యమణు ప్రమాణాత్.

ఆత్మ అల్ప బుద్ధులతో బోధింపబడిన తెలిసికొనుటకు శక్యము కాదు. బ్రహ్మైక్యమును పొందిన సద్గురువుతో బోధింపబడిన దానిని పొందవచ్చును. ఆత్మ అణువుకంటె అణువు అగుట చేత కేవల వాద మాత్రముచే సిద్ధించునది కాదు. అది అనుభవమునకు సంబంధించిన విషయము.

' ప్రతి బోధ విదితం' – కేనోపనిషత్తు

గురు ప్రబోధమున ఆత్మ తెలిసికొనబడును.

హరిహరాదులకైన ఆ యాత్మ విద్యయు

గురు కటాక్షము లేక నెఱుక పడదు -- వేమన

శ్లో... నైషా తర్కేణ మతిరాపనేయా

ప్రోక్తా2 న్యేనైవ సుజ్ఞానాయప్రేష్ఠ -- కఠోపనిషత్తు.

ఈ ఆత్మము జ్ఞానము తర్కము ద్వారా పొందబడజాలదు. సద్గురువుచే ఉపదేశింపబడినపుడే ఇది సులభముగా తెలియును. బృహదారణ్యక ఇట్లు తెలుపుచున్నది.

1. సర్వమును చూచు దృగ్రూపమగు ఆత్మను నీ చూపుచే చూడజాలవు.

2. విను శక్తినే విను వానిని నీవు వినజాలవు.

3. విచారించు శక్తినే విచారించువానిని విచారింపజాలవు.

4. తెలిసికొను శక్తినే తెలియువానిని నీవు తెలియజాలవు.

ఈ విషయమునే కేనోపనిషత్తు తెలుపుచున్నది.

"శ్రోతస్య శ్రోత్రం, మనసోమనో, యద్వాచోహ

వాచగ్ం, స ఉప్రాణస్య ప్రాణ : , చక్షుష శ్చక్షురితి".

ఆత్మ చెవులకు చెవియై, మనస్సునకు మనస్సై, వాక్కునకు వాక్కై, ప్రాణమునకు ప్రాణమై, కన్నులకు కన్నై ఉన్నది.

శ్రీ రమణ మహర్షి కూడా కేవలము శాస్త్ర చర్చచే సిద్ధి కలుగదని తెలిపెను.

శ్లో.. నసంసిద్ధి: విజిజ్ఞాసో: కేవలం శాస్త్ర చర్చయా

ఉపాసనం వినాసిద్ధిర్నై వస్యాదితి నిర్ణయ: .... రమణగీత 1-12

ఆత్మను గూర్చి చదివిన ఆత్మానుభవము కలుగదు. శిల్ప శాస్త్ర పాండిత్యము గడించిన శిల్పి కానేరడు కదా? సాధన చేయవలయును.

శ్లో.. య: శాస్త్ర విధిము త్సృజ్య వర్తతే కామ కారత:

నస సిద్ధి మవాప్నోతి నసుఖం నపరాంగతిమ్ ...... గీత 16 - 23

శాస్త్ర పద్ధతి నతిక్రమించి తనకు తోచిన రీతిని ప్రవర్తించువాడు యోగ సిద్ధిని సుఖమును పొందజాలక భ్రష్టుడగును. కేవల శాస్త్ర జ్ఞానము భుక్తికే గాని ముక్తిని చేకూర్చదు. అపరోక్షాను భూతి లేని శాస్త్ర జ్ఞానము "దర్వీ పాకరసం యధా" పాయసములోని గరిట వంటిది. పాయసము రుచి గరిటకు తెలియదు కదా!

శ్రుతి దృష్టాంతము లేకయె

మతిహీనుడు పల్కినట్టి మాటలు చూడన్

సతమని నమ్మగరాదది .... వేమన

సిద్ధమై యుండు వస్తువు నెఱుగుటయే సిద్ధి. ఇతర సిద్ధులు స్వప్న సిద్ధులే, ఆత్మానుభూతి ముఖ్యము. దానిని గూర్చిన తర్క జ్ఞానము దాని ఉనికిని స్థిరపరచుటకే యగును. ఆత్మ సచ్చిదానందము. నీ స్వరూపమే ఆనందము. దాని ననుభవించువాడు వేరొకడు లేడు. ఉన్నది ఆనందమే. మనస్సును అంతర్ముఖము చేసినపుడు ఆనందము కలుగును.

జ్ఞాన విచారమెపుడు సిద్ధించును ?

శ్లో.... యదాతేమోహ కలిలం బుద్ధి ర్వ్యతి తరిష్యతి,

తదాగంతాసి నిర్వేదం శ్రోతవ్యస్య శ్రుతస్యచ. .... గీత 2–52

నీబుద్ధి యందు దేహమే నేననెడి తలపు ఎపుడు విడచి పోవునో ఆ సమయము నందు కర్మ కాండచే వినదగిన దాని చేతను, ఇది వరకు వినిన దాని చేతను ప్రయోజనము లేదు. కాన నీవు వినదగిన యర్థములందును, విన్న యర్థములందును వైరాగ్యము కల్గును.

శ్లో.. శ్రుతి విప్రతి పన్నాతే యదాస్థాస్యతి నిశ్చలా

సమాధా వచలా బుద్ధి స్తదా యోగ మవాప్స్యసి .... గీత –––2–52

వేదాంత శ్రవణము చేత చలనము పొందిన నీ బుద్ధి ఎపుడు సమాధియందు నిశ్చలముగా నిలచునో అప్పుడు జ్ఞానయోగమును, తద్వారా దు:ఖ నివృత్తి, ఆనంద ప్రాప్తి పొందగలవు.

భగవద్గీతయే కాక అష్టావక్రగీతయు దీనిని సమర్థించుచున్నది.

శ్లో.. ఆచక్ష్వ శృణువా తాత! నానా శాస్త్రాణ్యనేకశ:

తథాపి నతవస్వాస్థ్యం సర్వ విస్మరణాదృతే .... అష్టావక్రగీత.

అనేక శాస్త్రములను అనేక విధములుగా వినియుండవచ్చును. అనేక విధములుగా అనేక పర్యాయములు వాటిని గురించి మాట్లాడి యుండవచ్చును. ఎంత తెలుసుకొన్నను, ఎంత తర్కించినను ఆ జ్ఞానమునంతటిని మరచిపోయిననే తప్ప నీవు ఆత్మలో నిమ్మడవు కాలేవు.....

వేదంబు చదివినంతట

వాదంబుల కొఱకు శాస్త్ర వాంఛలు కలుగున్ ...... వేమన

గ్రంథస్థములైన ఆత్మను గురించిన విషయములు మనస్సును కలవరపరచును. దేనిని గ్రహించుటకైనను నీవుండవలెను కదా? ఆ నీవును పట్టుకొని నీవుగా ఉండుము.

గ్రంథములు అనేక విధములైన ప్రాణాపాన వ్యానోదాన ఇత్యాది ప్రాణములున్నవని, వాని పేర్లను వాని స్థానములను సూచించుచున్నవి. వానిని వర్గీకరించుచున్నవి. ఇదంతా ఎందులకు, ఒక ప్రాణమే అంతయు చేయుచున్నదనిన చాలును కదా ? అట్లే అంతః కరణమును మనో బుద్ధి చిత్తాహంకారములుగా విభజింతురు. అంతః కరణము ఆలోచించును, తర్కించును, నిశ్చయించును అన్న చాలదా ? ఎవరైనను ప్రాణములను గాని అంతః కరణములను గాని చూచినారా? ఇవి భావనలు మాత్రమే. పంచీకరణము కూడా ఇట్టిదే. వీని కంతమేది? ఇదంతయు అనాత్మను గూర్చిన విమర్శ. దేహములో కూడా ఒక్కొక్క భాగమునకు ఒక్కొక్క దేవత అధిపతి అని చెప్పుదురు. మహర్షి ఇట్టి విమర్శనలలో మునుగక 'నేనెవరని' విచారించి సత్యమును గ్రహించెను.

భూమి గుండ్రముగా ఉన్నదని శాస్త్రజ్ఞుడు నిరూపించును. కాని వానికి నిద్రలో ఈ భావన లేదు. ఇట్టి భావనలు బుద్ధిగ్రాహ్యములు ఆత్మ బుద్ధికతీతము. ఎంత నేర్చినను శాస్త్రజ్ఞానమునకు అంతులేదు. తెలిసికొన గోరువానిని తెలిసికొనవలయును. యోగము, ధ్యానము సామాన్యులకే. బుద్ధిమంతులకు విచారమార్గమే. ఆత్మతో సంయోగమని యోగమును నిర్వచింతురు. నీవే ఆత్మవైనపుడు దేనితో సంయోగము చెందుదువు?

మనస్సునకు ఒక వ్యాపకము కావలెను. ఎన్నో విషయములను పండితులు సేకరింతురు. ఇదియే సాధన అనుకొందురు. కొందరు వేదమును కంఠస్థము చేయుదురు. వేదమునకు, సకల విజ్ఞానమునకు మూలమైన ఆత్మ 'నేను' అను స్ఫురణయే అని తెలిసికొనజాలరు. "మీరు మిమ్ములను తెలిసికొన్నారా?" అని ప్రశ్నించినపుడు వారు సిగ్గుతో తల వంచుకొందురు. 'పండా' అనగా తత్త్వ నిర్ణయ బుద్ధి. అది కలవాడే పండితుడు.

శ్లో... హరో యద్యుపదేష్టాతే హరిః కమలజోపివా?

తథాపి న తవ స్వాస్థ్యం సర్వ విస్మరణాదృతే .... అష్టా వక్రగీత.

బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులు నీకు స్వయముగా గురువులైనను, నీవు సర్వము మరచిపోయిన కాని, నీకు ఆత్మానుభవము సిద్ధించదు. అనేక శాస్త్రములు చదివి పాండిత్యము గడించినను ఆ పాండిత్యము ధ్యానమునకు ఆటంకము కలిగించునని శ్రీ రమణ మహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి.

"నేనేమీ చదువలేదు. నా పాండిత్యము నా 14 వ యేటికి పూర్వమేమి చదివితినో దానికే పరిమితము. దానికి తరువాత ఒకటి చదువవలెనని లేదు. నేర్చుకోవలెనని లేదు. భగవద్గీతాదుల విషయము ఎట్లు భాషిస్తానా ? అని వారి ఆశ్చర్యము. అది వినికిడి వల్లనే. నేను గీత చదువలేదు. దాని అర్థానికై భాష్య సముద్రాల నీదను లేదు. ఒక శ్లోకం వింటే దాని అర్థం నాకు స్పష్టంగా తోచి, ఆ శ్లోకాన్ని తిరిగి వల్లిస్తాను. అంతే అంతకన్న మరేమీ లేదు. అప్పుడప్పుడు నే నుదహరిస్తానే వాని సంగతి అంతే. అవేవో వాటంతటవే వస్తాయి.

సత్యము వాక్కునకు స్మృతికి అందనిదని నాకు తెలుసు. అటువంటప్పుడు చదివి అర్థము చేసికొని వల్లించడానికై మనస్సును వినియోగించు టెందుకు ? దాని ప్రయోజనం యదార్థ మెఱుగుటే. ప్రయోజనం సిద్ధించాక ఆ చదువులతో మరి పనేమి ?" మహర్షికి స్వానుభూతియే ప్రమాణము.

తఱుచు చదువు చదువ తర్క వాదమె కాని

దివ్యజ్ఞాన మెన్న దేట పడదు .... వేమన

చదివి చదివి చదివి చావంగ నేటికి

చావులేని చదువు చదువవలయు

చదువు లేక కోటి జనులు చచ్చిరి కదా ? .... వేమన

శ్లో ..... పుత్ర దారాది సంసార స్సభవ త్యల్ప చేతసాం

విదుషాం శాస్త్ర సంసారో యోగాభ్యాస స్య విఘ్నకృత్ ...... సూక్తి సధ.

అల్ప బుద్ధులకు పుత్ర దారాది సంసారముందు రీతిని, విద్వాంసులకు అనేకశాస్త్ర సంసారములు ధ్యానమునకు ఆటంకము నొనర్చునవియై లోపల గలవు. "సంసారమనగా మన స్సంసారమే" అని శ్రీ రమణులు తెలిపిరి.

"మనోవిలాస: సంసార: ఇతిమే జనిశ్చితా మతి:" .... మహోపనిషత్తు

సంసారమంతయు మనో విలాసమేనని నా నిశ్చితాభిప్రాయము. తప్పని ఒప్పని చెప్పు శాస్త్ర విమర్శన చేతను, తార్కిక జ్ఞానము చేతను ఎవరు బాగుపడలేదు.

"ఊడ్చి పారవేయవలసిన చెత్తను పరీక్షించుట వలన ప్రయోజనము లేదు కదా? అట్లే తన్నెరుగవలసిన వాడు తన్ను గప్పియున్న (ఆవృతం జ్ఞానమేతేన ..... గీత) తత్త్వము లన్నింటిని చేర్చి త్రోసివేయక, అవి ఇన్నియని లెక్కించినను, వాని గుణముల బరీక్షించినను, ఫలము లేదని శ్రీ రమణుల అభిప్రాయము.

మహర్షి శిష్యుడైన ఛాడ్విక్:- "మానవులు సామాన్యము, అక్లిష్టము అగు విషయములను కోరరు".

మహర్షి:-

"మానవుడురహస్యమైనప్రయాసతోకూడినమార్గమునేఎన్నుకొనును.అందు వలననే ఇన్ని మతములు మార్గములు ఏర్పడినవి. ఉదాహరణమునకు భగవంతుడు ఆకాశములో ఎక్కడో ఉన్నాడని, చర్చి (Church) సహాయముననే అతనిని పొందగలమని, చెప్పినగాని క్రైస్తవుడు సంతసించపడు. క్రీస్తు మాత్రమే భగవంతుని దర్శించెననియు ఆ క్రీస్తు మనకు మార్గము జూపగలడనియు అతనికి చెప్పవలయును, కానీ "దేవుని రాజ్యము నీలోనే ఉన్నది" అను బైబిలు లోని సత్యమును తెలిపినపుడు క్రైస్తవుడు తృప్తి పడక ఆ బైబిలు వాక్యమునకేదో దూరాన్వయము గల క్లిష్ట తరమైన అర్థమును తెలుప ప్రయత్నించును".

మన దేశములో మంత్రములు యంత్రములు సాధనలు మొదలగునవి ఎక్కువ. అందులకే మహర్షి కుండలినీ సాధన మొదలగు క్లిష్టమైన సాధనలతో కాలము వృథా సేయవలదని కోరెను. ఆత్మ శక్తికి మరొక పేరే కుండలినీ శక్తి. ఆత్మ జ్ఞాని సర్వ శక్తిమంతుడు. ప్రాణాయామము, ముద్రలు మున్నగు వానివలన యోగి ప్రాణమును నియమించి కుండలినీ శక్తిని సుషుమ్నలో చేర్చును. జ్ఞానికి విచారము ఒక్కటే మార్గము. విచారము వలన మనస్సు ఆత్మలో లయించు నప్పుడు కుండలిని ప్రకోపించును. కుండలినీ శక్తి యదార్థ స్వరూపము తెలిసికొన్నప్పుడు అఖండాకార వృత్తి అని, అహం స్ఫురణమనీ అందురు. యోగికి మాత్రమే చక్రములు, కుండలిని ఇత్యాదులు చెప్పబడినవి. చక్రములు ఏకాగ్రత సాధించుట కొరకే.

కొందరు లోకసేవాపరాయణులు, దుఃఖభూయిష్టమైన ఈ లోకమును, సుఖమయమైన దివ్య లోకముగా చేయుటకు ప్రయత్నములు సలిపెదరు. కాని సుఖము మనలోనే ఉన్నదని బాహ్యమున లేదని తెలిసికొనజాలరు. ఆత్మజ్ఞానమే సమదర్శనమునకు, సామరస్యమునకు, సద్భావనకు, సమతకు దారి తీయుచున్నది. కమ్యూనిజము, సోషలిజము మొదలగు 'ఇజములు' పరస్పర వ్యతిరేకతకు, భేదాభిప్రాయములకు దారి తీయుచున్నవి.

వివిధ మతములకు భేదము లేదు. మతము సత్య సిద్ధికి సాధనము.

వేదము .... అహం బ్రహ్మాస్మి

Bible :- I am that I am

ఖురాను:- I am the truth (అనల్ హక్)

బైబిలులో Old Testament లో ఈ విధముగా చెప్పబడినది.

" The first namely ' I am that I am' conveys the nature of Reality as the Being, and the second namely, " Be still and know that I am God" the method of attaining it.

అనగా పూర్ణాహామే నేను, మనస్సును ఆత్మ సంస్థము చేసి ఆలోచనలను మానిన ' అహం బ్రహ్మాస్మి ' అని గుర్తింప గలవు.

తుదకు చెప్పవచ్చిన దేమనగా శ్రీ రమణ మహర్షి ఏ శాస్త్ర చర్చయు చిన్నతనమున చేయలేదు. వేదాంత గ్రంధములను గురువు వద్ద అభ్యసింపలేదు." నేను మొదట ఏ పుస్తకములు చదువలేదు. ఒకే నిష్ఠలో నుండెడివాడిని. పుస్తకములలోని తార్కిక వాదముల ననుసరించి ఆ దారి వెంట నేను వెళ్లలేదు. నేనదృష్టవంతుడను. 'నేనెవరను' విచార మార్గము ననుసరించి తరించితిని, తార్కిక మార్గము ననుసరించి యుంటినేని దిక్కు తెలిసియుండెడిది కాదు". అని మహర్షి చెప్పిరి. వాఖ్యానములు పాండిత్యప్రకర్షలే కాని విషయమును సూటిగా చెప్పవనుటకు ఉదాహరణము:- 'సౌందర్యలహరి' లోని 'శివశ్శక్త్యాయుక్తో' అను మొదటి శ్లోకమునకు 16 అర్థములు వ్రాసిరి. ఏ అర్థమును గ్రహించవలెనని ప్రశ్నించిన "ఇది రహస్యము. గురుముఖముగా తెలిసికొను"మని

చెప్పబడినది. అట్లే 'హార్థం' అను మాటకు 12 అర్థములు తెలిపిరి. నిజమైన అర్థము "గురుముఖాదేవ అవగంతవ్యం".

శ్రీరమణమహర్షితిఘారముచదువుచున్నప్పుడేఅరుణాచలముచేరిధ్యాన మగ్నులైజీవన్ముక్తులైరి.తరువాతనేతామనుభవించినాధ్యాత్మిక విషయములు వేదాంత గ్రంథములలో వ్రాసియుండుట గమనించిరి.

గ్రంథములలో శాస్త్ర విషయ పరిజ్ఞానమును (Theoretical Knowledge) లభించును కాని జ్ఞానమును పొందుటకు ఆచరణ యోగ్యములైన మార్గములు (Practical methods of approach) విపులముగా చర్చింపబడలేదు. అందువలన శ్రీ రమణ మహర్షి తమ స్వానుభవమును పురస్కరించుకొని, విద్య, వివేకము, తార్కిక జ్ఞానము ఎక్కువలేని పామరులకు కూడా ఆచరణయోగ్యములైన మూడు ముక్తి మార్గములను సూచించిరి. విద్యావిహీనులే గాక "నేను పాపిని నాకు ముక్తి లభించునా?" అని సందేహించువారికి కూడా "సందేహము వదలి నేను చెప్పిన ఆత్మ విచారమును పట్టుదలతో అభ్యసింపుము. దైవము నందలి విశ్వాసమే నిన్ను రక్షించును. భారము భగవంతునిపై ఉంచు"మనిరి. పరుసవేది కసాయివాని కత్తిని, పూజలో ఉంచిన లోహ విగ్రహమును -- రెండింటిని బంగారముగా మార్చును కదా? అట్లే జ్ఞానము, పాపిని పుణ్యా పురుషుని ఇద్దరిని ముక్తులను చేయును. స్వాభావికముగా మానవుడు బలహీనుడని భావించుట తప్పు. నిజముగా ప్రతి మానవుడు దైవాంశ సంభూతుడు, బలవంతుడు, వాని అలవాటులు, కోర్కెలు, ఆలోచనలే దోషయుక్తములై బలహీనములైనవి. మానవుడు బలహీనుడు కాడు. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మయే "మమైవాంశః జీవభూతః " జీవులందరు నా అంశలే అని తెలిపిరి. గీతలో "శ్రద్ధావాన్‌లభతేజ్ఞానమ్" శ్రద్ధ కలవారికే జ్ఞానము సిద్ధించునని తెలుపబడినది.

"శిష్యుడు సాధన చేయవలయును. (పురుషకారము) తరువాత గురువు అనుగ్రహించును. చరమస్థితి యందు గాని గురువు అనుగ్రహము లభింప" దని మహర్షి తెలిపిరి. కర్మ భక్తి యోగ జ్ఞాన మార్గముల సారాంశమేమనగా ఈ కర్మ, విభక్తి, వియోగము, అజ్ఞానము ఎవరికి కలదని విచారము సలుపుటయే. దాని వలన అహంకారము నశించి ఆత్మయందు నిలకడగా ఉండుటకు వీలగును.

ప్రాణాయామము, మూర్తిధ్యానము, మంత్ర జపము, ఆహార
మొదలగునవి మనస్సును లోబరచుకొనుటకు మాత్రమే ఉపయో
వాశిష్ఠ గణపతి మునికి శ్రీ రమణులు "మీరు మ
చేయుచున్నప్పుడు మంత్రనాదమెక్కడ ఉద్భవించుచున్నదో
అక్కడ మనస్సు లయించును. అదియే తపస్సు" అని తెలిపిరి. ధ
జ్ఞానము, జ్ఞాత జ్ఞేయములున్నవి. చివరకది జ్ఞానముగా పరి
జ్ఞానము అయత్నము. ధ్యానము కర్తృ తంత్రము. జ్ఞానము వస్తు

శ్లో.. యోదేహాత్మమతి క్షయోభవతిత

ద్దానంచ, యజ్ఞ, స్తప:

చిద్వ్యోమాపిచ, సత్యవాగుతకృపా,

ధర్మార్థ కామా అపి,

సన్యాసశ్చ, మృతి ర్వినా2పి మరణం,

జ్ఞానంచ, మోక్షోప్యసౌ,

మౌనం, శాంతిరపి, స్థితిశ్చపరమా,

యోగశ్చ, భక్తి: పరా... .... సూక్తి సుధ.

దేహము నేనను భ్రాంతి వదలువరకు శాంతి కుదురదు.
మనోదేహములుగా భావించుట మిథ్యాజ్ఞానము. దేహాత్మ భావ
ఆత్మ నిష్ఠగుటయే దానము, తపము, యజ్ఞము, ధర్మము,
యోగము, భక్తి, వ్యోమము, శాంతి, సత్యము, శక్తి, మౌనము, ని
చావు, జ్ఞానము, సన్యాసము, మోక్షము, ఆనందము.

జగత్తు స్వరూపమేమి? నేనెవరు? వీనికి కారణమెవరు?
ప్రశ్నలకు సమాధానములు షడ్దర్శనములు వివరించినవి. శ్రీ
షడ్దర్శనములకు మించిన "సత్‌దర్శనము" ను రచించి
సాక్షాత్కారమునకుమార్గదర్శకులైరి. మహర్షిసూచించినసులభముత
నమూడుమార్గములనుపరిశీలింతము. మార్గములు ఎన్నైనను గమ
గంగాజలమే తీరమునుండి గ్రహించినను ఒకటే కదా?

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ.

జయశ్రీ రమణ.

II. ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ.

జయశ్రీ రమణ.

శ్రీ రమణ మహర్షి జీవిత చరిత్ర

శ్రీ రమణ మహర్షి, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి అవతారమనియు, నడయాడు వేదస్వరూపమనియు విఖ్యాతి గాంచిరి. వారు మహామేధావులకు కూడా అందని ఆశ్చర్యకరమైన వ్యక్తి. వారి మౌనము ఒక స్పందన శక్తి. మేధావులబుద్ధిబలము మానసికము. శ్రీ రమణుల ఆత్మబలము మనస్సునకతీతము.ఉపనిషత్తులలోని ఆర్ష సంప్రదాయమును పునరుద్ధరించిన వారిలో శ్రీ రమణులు అగ్రగణ్యులు. మహర్షి మతము సర్వజన సమ్మతము. ఇతర వేదాంతులు, యోగులు, మత ప్రవక్తలు బోధించిన మార్గములను శ్రీ రమణులు అనుసరించలేదు. వారిది అనుభవ పూర్వకమైన, విశిష్టమైన మార్గము. గురువుకాని, శాస్త్ర పఠనముగాని, వారిని జ్ఞానిగా చేయలేదు. స్వానుభవము చేతనే జ్ఞానమును పొంది, విశిష్టమైన "మహాయోగము"ను బోధించిరి.

స్వానుభూతి లేక శాస్త్ర వాసనలచే
సంశయంబుచెడదు సాధకునకు
చిత్ర దీపమునను చీకటి చెడనట్లు .... వేమన

అవతారమూర్తి :–శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి మొదటి అవతారము వేద ధర్మములనుద్ధరించిన కుమారిల భట్టు. రెండవ అవతారము భక్తి మార్గమును బోధించిన జ్ఞాన సంబంధర్, మూడవ అవతారము జ్ఞాన మార్గమును బోధించిన శ్రీ రమణ మహర్షి. శ్రీ రమణులు శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి అవతారమనుటకు కొన్ని నిదర్శనములు కలవు.

1) శ్రీ వాశిష్ఠ గణపతిముని ఒకనాడు సూర్యోదయమున మహర్షిని చూచుచుండగా ఒక తోకచుక్క వంటిది మహర్షి ఫాల భాగమును ఆరు

తెల్లవారగనే ఆ సేవకుని అధికారి శ్రీ రమణుల వద్దకు వచ్చి "మీకు కాశ్మీరీ భాష వచ్చునని నాతో చెప్పలేదే? ఇది మీకు న్యాయమా?" అని అడిగెను. అందులకు శ్రీ రమణ మహర్షి మీ భాషలో నాకొక పదము కూడా తెలియదు. నీకీ అనుమానము ఎట్లు కలిగె?" నని ప్రశ్నించిరి. కాశ్మీర దేశస్థుడు ఇట్లు బదులు తెలిపెను. "నిన్న రాత్రి నా సేవకుడు మీ వద్దకు వచ్చి కాశ్మీరీ భాషలో మిమ్ములను ప్రశ్నింపగా వానికి మీరు కాశ్మీరీ భాషలోనే సమాధానములను చెప్పి వాని సంశయములను తీర్చితిరట.". అది విని మహర్షి "నేను నోరు మెదల్పలే" దని చెప్పిరి.

ఒక భాష వలన మన భావములను ఆ భాష తెలిసిన వారికి తెలుప వీలగును. కాని మౌనముగా ఉండియు ఇతరులతో సంప్రదించవచ్చును. ఇతరుల భావములను కూడా గ్రహింపవచ్చును. మానసిక వ్యవహారము లేని ధ్యానమే మౌనము. ఆలోచనలడగిన స్థితియే మౌనము. సంవత్సరముల తరబడి పరస్పర వాదనలు సంభాషణల వలన, ఉపన్యాసములు వినుట వలన, గ్రంథ పఠనము వలన గ్రహింపబడని తత్త్వము సద్గురువు చేయు మౌన బోధ వలన త్వరలో గ్రహింపబడును. గొప్ప శాస్త్ర విషయముల కనుగొన్న వారు మౌన స్థితిలోనే కనుగొన్నారు. వేదములు కూడా భగవంతుని గూర్చి 'నేతి' 'నేతి' అని తెలిపి తుదకు మూగవోయినవి. సంభాషణలతో, తార్కిక వాదములతో బోధించిన, ఆ బోధ ప్రశ్నోత్తర వివాదమగును. దాని వలన అంతు లేని సందేహములు కలుగును. సత్యమును గ్రహించుటకు వీలు కాదు. మౌన బోధయే ఉత్తమ బోధ. శ్రీ దక్షిణామూర్తి మౌనముతో బోధింపగా శిష్యులకు సంశయములు తొలగినవి.

"Search in Secret India" అను గ్రంథమున శ్రీ రమణ మహర్షి వద్ద కూర్చున్నప్పుడు కలిగిన అనుభూతిని Paul Brunton ఇట్లువివరించెను. అయస్కాంతముఇనుపముక్కనుఆకర్షించినట్లుమహర్షిలోని దేదియో నాదృక్కును వారి వైపుకు లాగుచున్నది. నా దృష్టిని వారి వైపు నుండి మరలింప జాలనైతిని. ఆ వింతయైన ఆకర్షణ నన్నావరింపగనే నాకు కలిగిన భ్రమ, నన్ను మహర్షి గమనింపలేదను కలవరపాటు నాకు దూరమైనవి. రెండు గంటల కాలము గడచిన తరువాత నా మనస్సులో ఒక ప్రశాంతమైన మార్పును గమనించితిని. నేను రైలుబండిలో శ్రీ రమణులను ప్రశ్నించుటకై తయారు చేసిన ప్రశ్నలు కరగి పోయినవి. నన్ను బాధించిన సంశయములుతొలగవలసిన పని లేదని తోచినది. ఒక శాంతి ప్రవాహము

నా వైపునకు ప్రసరించి నాలో ప్రవేశించినది. ఆలోచనలతో సతమతమగుచున్న నా మనస్సు విశ్రాంతి పొందుచున్నది. పూవు తావిని వెదజల్లునట్లు మహర్షి ఆధ్యాత్మిక ప్రశాంతతను వెదజల్లుచున్నట్లు తోచినది.

మహర్షిని గూర్చి శ్రీ అరవిందులు "He is a Prince of Peace" అన్నారు. మహాత్ముల సాన్నిధ్యము పరమ శాంతిని కలిగించును. "యస్యసన్నిధి మాత్రేణ మనసః స్యాత్ ప్రసన్నతా" .... గురుగీత

శ్రీ రమణ మహర్షి అత్యాశ్రమి. అనగా బ్రహ్మచర్యము, గార్హస్థ్యము, వానప్రస్థము, సన్యాసము అను నాలుగు ఆశ్రమములు వారు స్వీకరింపలేదు. వారు శ్రీ శంకరాచార్యుల తరువాత అద్వైతమును పునరుద్ధరించిరి. శంకరుని మాయావాదమును వివరించి సమర్థించిరి. 1896 లో జీవన్ముక్తులై 1950 లో విదేహముక్తులైరి. అనగా 54 సంవత్సరములు జీవన్ముక్తులై యుండి, భక్తుల సంశయముల దీర్చి, తత్త్వోపదేశము గావించిరి. చరిత్రలో ఇంతటి దీర్ఘకాలము జీవన్ముక్త దశలో జ్ఞానబోధను గావించి లోకసేవ జేసిన వారరుదు కదా?

జ్ఞాని జీవిత చరిత్రము నెందులకు పఠింపవలయును:-

జ్ఞాని జీవిత చరిత్రమును పఠించినవారికి పాపములు నశించుననియు, వారి ఉపదేశము పాటించువారికి ముక్తి లభించుననియు శ్రీ రమణ మహర్షి తెలిపిరి. మన పాప పరిహారమగుటకు సత్ఫలితములను పొందుటకు జ్ఞానియగు శ్రీ రమణ మహర్షి జీవిత చరిత్రమును చదివి వారిని స్తుతించుట మన ప్రథమ కర్తవ్యము. మహర్షి ఉపదేశములను భక్తితో పాటించి వారు సూచించిన మార్గత్రయమును అనుసరించి ముక్తి మార్గమున పయనించుట మన ద్వితీయ కర్తవ్యము.

జననము:-

శ్రీ ప్రమాది నామ సంవత్సర మార్గశిర మాస కృష్ణపక్ష విదియ నాడు (29/30-12-1879) అర్ధరాత్రి తరువాత దక్షిణ హిందూ దేశమున, తిరుచుళి అను గ్రామమున, సుందరమయ్యా అళగమ్మ అను పుణ్యదంపతులకు శ్రీ రమణ మహర్షి జన్మించిరి. అది ఆర్ద్రా దర్శన దినోత్సవ దినము. తిరుచుళిలో భూమి నాథేశ్వరుడు సహాయాంబా సమేతుడై, ఉత్సవమున ఊరేగి దేవాలయ ప్రాంగణమున వేంచేసిన పుణ్య సమయము.

ఆలయమునకు ఈశాన్య దిశయందు గల గృహామునందు మహర్షి జనన మందెను. అతనికి వెంకటేశ్వరుడు అను నామకరణము చేసిరి.

బాల్యము :–

పాఠశాలలో బాలుని నామము వెంకటరామన్‌గా మారెను. పొరుగున నివసించు లక్ష్మణ అయ్యర్ బాలుని 'రమణా' అని పిలచుచుండెడివారు. తల్లిదండ్రులు బాలునకు సకాలమున ఉపనయనము చేసిరి. తిరుచుళి లో బాలుడు తమిళము నభ్యసించెను. దిండిగల్లునకు పోయి, తన పిన తండ్రి అయిన సుబ్బయ్యర్ ఇంటిలో నివసించి, పాఠశాలలో చదువుకొనుచుండెను. ఇంతలో సుబ్బయ్యరును మధురకు మార్చిరి. మధురలో బాలుడు అమెరికన్ మిషన్ పాఠశాలలో ఆంగ్లభాషను కొంత అభ్యసించెను.

బాలునకు గణితమునందును, ఆంగ్లభాషయందును ఆసక్తి తక్కువ. అయినను పరీక్షలయందు ఉత్తీర్ణుడగుచుండెను. ఈతయందును, ఆటలయందును ఆసక్తి చూపుచుండెను. బుద్ధికుశలత కలిగియు అతనికి చదువుటయందుమక్కువతక్కువ.1895 నాటికి V ఫారమునకు వచ్చెను.

అసాధారణ లక్షణము :–

ఒక అసాధారణ లక్షణము బాలుని నిద్రావస్థలో అగుపించెడిది. గాఢ సుషుప్తిలోఉన్నప్పుడుఅతనినిమేల్కొల్పుటచాలాకష్టము.ఒకప్పుడుఅతడు నిద్రించుచుండగాగదితలుపులుపగులగొట్టిగదిలోప్రవేశించినగానిఅతనినిని ద్రనుండిలేపుటకువీలుకాలేదు. అతడు తోడి బాలురకంటె బలిష్ఠుడగుట చేత బాలురు అతనిని మేల్కొన్నప్పుడు ఎదిరించి గెల్వజాలకుండిరి. కాని వారు అతని అసాధారణ నిద్రను గమనించి, అతడు నిద్రించిన తరువాత బయటకు గొనిపోయి, దేహశుద్ధి గావించి, తిరిగి కొనివచ్చి పరుండజేయు చుండిరి. అతనికి నిద్రలో కాని, తెల్లవారగనే లేచిన తరువాత గాని, తోడి బాలురు హింసించిన దేమియు తెలిసెడిది కాదు. ఇది పాఠకులు గమనించదగిన విషయము. అతని గాఢ సుషుప్తి 'జాగ్రత్ సుషుప్తి' లేక 'సుప్త జాగృతి' గా నుండవలయును. శ్రీ రమణ మహర్షి యొక్క బాల్యదశలోని నిద్ర ఆధ్యాత్మిక దశలో ఒక ఉత్తమ భూమిక అనవచ్చును. అతని నిద్ర సమాధి స్థితి అని బాల్యమున అతడు గ్రహించియుండక పోవచ్చును.

నిద్రలోని నిద్ర నిజముగా దెలిసిన
భద్రమగును మీది బ్రహ్మవిద్య
నిద్ర తెలియువాడు నిర్మల యోగిరా

అని వేమన తెలిపెను కదా? నిద్రకును, సమాధికిని గల భేదము మనము గ్రహింపవలయును.

1. అనిచ్ఛాపూర్వకమైన గాఢనిద్ర విజ్ఞాన రహితము. సమాధి ఇచ్ఛాపూర్వకము, జ్ఞానసహితము.

2. నిద్రలోను, సమాధిలోను బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానముండదు.

3. నిద్రలో శ్వాసకోశము, హృదయము, జీర్ణకోశము పనిచేయుచుండును. సమాధిలో పని చేయవు.

4. గాఢనిద్రలో మనస్సు లయమగునే కాని నాశము కాదు. తన్ను తాను మరచియుండును. సమాధిలో పూర్ణాహం స్ఫురించుచుండును.

5. నిద్రలో నీవు మనస్సు దేహములతో కలసియుండవు. నిద్రలో ఇంద్రియ ప్రవృత్తులుండవు. నిద్ర జాగ్రదవస్థల నడుమ అహంకరణము ఉద్భవించి ఇంద్రియముల ద్వారా విషయముల చూచి, తాను దేహమని భ్రమించుచున్నది.

6. నిద్రలో నేనను తలపు లేదు గనుక సుఖముగా నుందువు. మేల్కొనగనే సుఖము లేదు.

7. జాగ్రత్ స్వప్నములో గల నేను 'మిథ్యా నేను' ఈ నేనెవరు? అని వెదకుచు పోయిన అది నశించును. "పూర్ణాహం" స్ఫురించును.

8. పూర్ణాహం నిద్రయందును, జాగ్రత్తు నందును, స్వప్నము నందును, అనగా మూడవస్థల యందును ఉండును. కాని జాగ్రదావస్థ యందు మాత్రమే 'పూర్ణాహం' ను గుర్తించగలవు. నీ నిజ స్థితిని తెలిసికొన గలవు.

9. నిద్రలో మనస్సు, జగత్తు లేవు. అవి రెండును మిథ్యలే.

10. వేమన "నిద్రలోని నిద్ర నిజముగా దెలిసిన "అనుట కంటె మహర్షి సూచించినట్లు "నిద్రలోని 'నేను' నిజముగా దెలిసిన" అనిన బాగుండునేమో కదా?

ఇట్టి అసాధారణ గాఢ నిద్రాస్థితిని బాల్యమున పొందుచున్న రమణ మహర్షి జీవన్ముక్తుడైన తరువాత నిరంతర సహజ సమాధిలో ఉండి, నిద్రింపనేలేదని వారి మాటల వలన తెలియుచున్నది.

అనగా వారికి మూడవ స్థలయందును 'పూర్ణాహం' స్ఫురించుచుండెడిది. వారికి మనస్సు నాశము చెందినది. జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులు కేవల మానసిక దశలు.

భక్తుడు:- 'మీకు కలలు వచ్చునా?"

మహర్షి:- " నిద్ర పోయిన కదా కలలు వచ్చుట"

భక్తుడు:- "అయినచో ఎల్లప్పుడు మేల్కొనియుందురా?"

మహర్షి:- "నిద్ర పోవువారు కదా మేల్కొనునది?"

భక్తుడు:- " మీరు గురకపెడుతారే?"

మహర్షి:- "నిజమే నేను విన్నాను".

శ్రీ రమణ మహర్షి ఎల్లప్పుడు జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థాత్రయమునకు మించిన బ్రాహ్మీ స్థితి లేక తురీయ స్థితియందు సహజ సమాధిలో నుండెడివారు. భగవత్ గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుని 'గుడాకేశ' అని సంబోధించెను. 'గుడాకేశ' అను పదమునకు నిద్రను జయించిన వాడని శంకరులు అర్థము తెలిపిరి. నిద్రించిన యెడల తమస్సులో మునుగుట యగును కదా?

శ్రీరమణులుకౌమారదశయందుతానుబాగుగాచదివిఉద్యోగముసంపాదించితల్లిదండ్రులనుపోషింపవలయుననుతనబాధ్యతనుగుర్తింపలేదు.1095న నవంబరునెలలోతిఘోరముచదువుచున్నప్పుడుబడికిపోవుదారిలోఒకబంధువుఅగుపించెను.

వెంకటరామన్:- "మీరు ఎచటనుండి వచ్చుచున్నారు?"

బంధువు:- "అరుణాచలమను పేరుగల తిరువణ్ణామలనుండి" అరుణాచలము పేరు వినగనే చెప్పుటకు వీలు గాని మార్పు వెంకటరామన్ లో కలిగెను.

విచిత్ర అనుభవము:-

1896 లో శ్రీ రమణులు జీవితములో గొప్ప మార్పు కలిగించిన ఒక సంఘటన జరిగెను. దానితో వారికి దేహాత్మభావము, మరణ భయము నశించెను. జరిగిన విషయమును మహర్షియే స్వయముగా ఇట్లు తెలిపిరి. వారికి అయత్నముగా ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలిగి జ్ఞానము సిద్ధించెను.

"నేను పినతండ్రిగారి ఇంటి డాబాపై కూర్చొనియుంటిని. నా ఆరోగ్యము బాగుగా ఉన్నప్పటికిని, నేను చనిపోవుచుంటినను భయము కలిగినది. ఈ పరిస్థితి ఎందులకు కలిగినదని నేను ఆలోచింపలేదు. కాళ్ళను జాపి పరుంటిని. కనులు మూత పడుచు శ్వాస నిలచిపోవునట్లుండెను అప్పుడు నేను ఇట్లు భావించితిని. 'ఈ దేహము చనిపోయినది. శ్మశానములో దీనిని కట్టెలతో కాల్చి బూడిద చేయుదురు'. ఈ భావన కలుగుచుండగా ఒక సందేహమేర్పడినది. 'నా దేహము చనిపోయినది కాని నేను ఇంకను మిగిలియే ఉన్నాను. నేను చావలేదు కదా? 'నేను' అను భావన నాలో ఉన్నది. ఈ దేహము జడము. చైతన్యముగా ఉన్న నేను మరణించలేదు. కాన నేను దేహమునకు వేరుగా ఉన్నాను. అహం స్ఫురణ (వ్యక్తిత్వ స్ఫురణ) ఉన్నది. ఈ విధముగా అంతర్ముఖుడనై ఆలోచింపగా మరణ భయము నశించినది. శరీర వ్యవహారమంతయు ఈ నేనుపై ఆధారపడి యున్నదని తెలిసినది. ఇట్లు నాటినుండి నేటివరకు నాయందు నేను లీనమగుచుంటిని.

తన వేదాంత జ్ఞానమును గూర్చి వారిట్లు తెలిపిరి. "ఆత్మానుభూతికే వివిధ నామములిడి వర్గీకరింతురని నాకు తెలియదు. బ్రహ్మాత్మ్యాది వేదాంత పరిభాష నాకప్పటికి తెలియదు. నిర్గుణ సత్తాయేమో నాకు తెలియదు. జీవుడు, ఈశ్వరుడు ఒకటియే అని నేనప్పటికి తెలిసికొని యుండలేదు. ఈశ్వరభావన అప్పటికుండినది. అది ఆత్మయే అని తెలియలేదు. వృత్తి జ్ఞానము అప్పుడు శూన్యమయ్యెనని గాని, లయమయ్యెనని గాని వచింపలేను. శుద్ధవృత్తియందు ఆత్మ నిరంతరము స్ఫురించుచుండినందున ఆత్మబింబము సర్వ కార్యముల జరుపుచుండినది. ప్రయత్నము లేకయే

ఆత్మానుభవము లభించుచుండినది. ఒక విధముగా అది ఆత్మ నిష్ఠయే" .... రమణ లీల.

తన సాధన అంతయు 20 నిముషములలో ముగిసినదని మహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి. "నాలోని నేనునకు మరణ భయము కలిగినది. ఇంతలో పెద్ద అయస్కాంతము ఇనుపముక్కను ఆకర్షించినట్లు 'నేను' లోన మునిగిపోయినది. దానికి బదులుగా ఇంకొక 'నేను' అనగా ఆత్మ సాక్షాత్కరించినది. చిన్నతనమున నేను మృతి అనుభవమును పొంది ఆత్మానుభూతిని పొందితిని. దానిని మించి క్రొత్త అనుభవమును పొందలేదు". శ్రీ రమణ మహర్షికి పూర్వజన్మ సంస్కార బలమున గురూపదేశము లేకయే ఆత్మానుభూతి కలిగినది.

పై అనుభవము పొందిన తరువాత వెంకటరామన్ జీవితము చిత్రముగా గడచినది. అతడు మామూలుగా బడికి వెళ్ళెడివాడు. భుజించెడివాడు. కాని అతనికి బాహ్యకృత్యములపై ధ్యాస లేదు. జ్ఞాని పరిస్థితిని గ్రహించుటకు జ్ఞానికే సాధ్యమని మహర్షి చెప్పెడివారు. శ్రీ శృంగేరి పీఠాధిపతులైన శ్రీ జగద్గురు చంద్రశేఖర భారతీ స్వాములవారు తన్నాశ్రయించిన Paul Bruntonను శ్రీ రమణ మహర్షి వద్దకు వెళ్ళమని చెప్పిరి. శ్రీ రమణ మహర్షిని చేరిన B. V. నరసింహస్వామిని శ్రీ సాయిబాబా వద్దకు వెళ్ళమని రమణ మహర్షి ఆదేశించిరి. ఇట్లు ఒక జ్ఞాని వేరొక జ్ఞానిని గుర్తింపగలడు.

"రాజయోగి మహిమ రాజయోగికి కాక ఇతర జనులకెల్ల నేమి దెలియు". . . . వేమన.

మహర్షికి ఆత్మనిష్ఠయందాసక్తి పెరిగి దినచర్యలో కార్యముల మరువజొచ్చెను. చదువుట మాని ఏకాంతమున ధ్యానమగ్నుడగుచుండెను. దేవాలయమున మీనాక్షీ సుందరేశ్వరుల సన్నిధియందు గాని, నాయనారుల సన్నిధియందుగానినిలచి భక్తితో తన్మయుడగుచుండెడివాడు. పెరియ పురాణమునే శివభక్త విజయము చదివి భక్తుల కథలచే ప్రభావితుడయ్యెను..... వేమన

భక్తి లేక భవదీయ జ్ఞానంబు లేదు". అని ప్రహ్లాదుడు శ్రీ నరసింహస్వామితో చెప్పెను. అట్లే శ్రీ రమణ మహర్షి బాల్యమున శివభక్త విజయములోని భక్తులననుసరించి మహాభక్తుడు పరమ భాగవతుడయ్యెను.

తరువాత జ్ఞాని అయ్యెను. నిజమైన భక్తుడే నిజమైన జ్ఞానియని వారు చెప్పెడి వారు. అతనికి చదువుపైశ్రద్ధ లేకపోవుటను గమనించి పెద్దలతనిని విమర్శించిరి. "ఇట్లు ధ్యానమగ్నుడగువానికి చదువేల?" అని అన్న మందలించెను. "అన్న చెప్పినది నిజమే నాకు ఇక్కడ పని ఏమి?" అని తలచి వెంకటరామన్ తిరువణ్ణామలై పోవుటకు నిశ్చయించుకొనెను. అతడు బయలుదేరుచుండగా అన్న "ఎక్కడకు? అని ప్రశ్నించెను. "బడిలో Special Class కు పోవలె" ననివెంకటరామన్ బదులు తెలిపెను. "అట్లైనచో పెట్టెలో ఉన్న 5 రూపాయలను తీసుకొని దారిలోని కళాశాలలో నా జీతము కట్టు" మని అన్న కోరెను. వెంకటరామన్ 3 రూపాయలు మాత్రమే తీసికొని పెట్టెలో ఒకఉత్తరము వ్రాసియుంచెను. "నా తండ్రి ఆజ్ఞ మేరకు బయలుదేరుచున్నాను. ఎవరును చింతింప పనిలేదు. కాలేజీ జీతము కట్టలేదు". అని ఉత్తరములో వ్రాసెను. దారిలో అనేక కష్టములకోర్చి తుదకు 1-9-1896 నాటికి వెంకటరామన్ తిరువణ్ణామలై చేరెను. అతడు అరుణాచలేశ్వరుని చేరి "అప్పా! నీ ఆజ్ఞ మేరకు వచ్చితి" నని చెప్పెను. తరువాత అతడు జుట్టు తీయించుకొని కౌపీనము ధరించెను. అప్పటి నుండి తన యోగ క్షేమములు భగవంతునికే వదలి శరణు జొచ్చెను.

"యదహరేవ విరజేత్త దహరేవ ప్రవ్రజేత్"....... జాబాలోపనిషత్తు.

ఎప్పుడు బలీయమైన వైరాగ్యము కలుగునో అప్పుడే సన్యసించవలెను.

అరుణాచల నివాసము :-

అరుణాచలమునందు వెంకటరామన్ దేవాలయముల యందును, గుహాలయందును, ధ్యానమగ్నుడగుచుండెను. పాతాళ లింగ గుహలో ధ్యానమగ్నుడై యున్నప్పుడు అతని తొడలను పురుగులు తొలచినను అతనికి తెలియకుండెను. దినముల తరబడి ధ్యానమగ్నుడై కూర్చొని యుండుట చేత బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానము కలిగిన సమయముల యందు మాత్రము ఎవరైన కొంత ఆహారము నోటికందించిన తినుచుండెను. సుమారు మూడు సంవత్సరములు అన్న పానములు లెక్క సేయక, దేహమును విస్మరించి, నిద్రను మాని సమాధిలో ఉండెను. అతనిని బ్రాహ్మణ స్వామి అని పిలచుచుండిరి. కొన్ని నెలల తరువాత అతడు గురు మూర్తము చేరెను. దినమంతయు జ్ఞాన నిష్ఠయందే గడపుచుండెను. 1897 నుండి పళనిస్వామి అను మళయాళ దేశస్థుడు స్వామికి సేవ చేయుచుండెను. 1898 మే

నెలలోమహర్షి పినతండ్రి వచ్చి అతనిని చూచిపోయెను. డిసెంబరు నెలలో తల్లి వచ్చి ఇంటికి రమ్మని బ్రతిమాలెను. "ప్రారబ్ధ కర్మానుసారము జీవులను కర్మ ఆడించు"నని బదులు చెప్పి అతడూరకుండెను. 1899 లో అతడు విరూపాక్ష గుహను చేరి 1914 వరకు అచటనే ఉండెను.

శిష్యులు - ఉపదేశము :-

మౌన బోధ గావించిన శ్రీ దక్షిణామూర్తి యే శ్రీ శంకరాచార్య రూపమున హిందూ దేశ మంతటను పర్యటించి ఆత్మ విద్యను ఆసేతుహిమాచల పర్యంతము ప్రచారము చేసెనని శంకర విజయము తెల్పుచున్నది. శ్రీ రమణులు మౌనబోధ, దృష్టి బోధ తోనే గాక మాటలతో కూడా ఆత్మ విద్యనుబోధించిరి. వారి ప్రతి మాటయు ఒక ఉపనిషత్తు. వారు స్వానుభవముతో చెప్పిన ఆధ్యాత్మిక విషయములు ఉపనిషత్తులలో గోచరించుచున్నవి. వారినిభగవద్గీతకు సజీవ భాష్యము అనవచ్చును. వారు అనుభవముతో తెలిపిన వేదాంత వాక్యములు వేమన యోగి పద్యములయందును త్యాగరాజు కీర్తనలయందును కానవచ్చుచున్నవి. సాధారణముగా చెప్పు గురు పరంపరా స్తోత్రములో

శ్లో... సదా శివ సమారంభాం శంకరాచార్య మధ్యమామ్

అస్మ దాచార్య పర్యంతాం వందే గురు పరంపరామ్.

అని చెప్పబడినది. ఒక రమణ భక్తుడు ఈ శ్లోకమును క్రింది విధముగా మార్చెనని T. M. P. మహాదేవన్ గారు వ్రాసిరి.

శ్లో.. శ్రీ దక్షిణామూర్తి సమారంభాం శంకరాచార్యమధ్యమామ్

రమణాచార్య పర్యంతాం వందేగురు పరంపరామ్.

గురువులు శిష్యులకు దీక్షనొసగుట సంప్రదాయము, అక్షరమణి మాలలో "భగవంతుడా! నీవు నీ చూపుతోను, భావనతోను, స్పర్శతోను నన్నుద్ధరింపుము", అని చెప్పబడినది.

1. కోడి తన గ్రుడ్లపై కూర్చొని స్పర్శచే పొదుగును.

2. చేప తన చూపు చేత గ్రుడ్లను పొదుగును.

3. తాబేలు తన భావన చేతనే గ్రుడ్లను పొదుగును.

పైవిధముగా గురువు దీక్షను ఇవ్వగలడు. శ్రీ రమణ మహర్షి భావనతోను దృష్టితోను దీక్ష నొసగుచుండిరి. మహర్షి దృష్టి ప్రసారము వలననే Paul Brunton, Grant Duff సమాధి స్థితిని పొందిరి. శ్రీ సుందరేశమయ్యరు కోరగా శ్రీ రమణ మహర్షి వారికి శ్రీరాముని రూపమున దర్శనమిచ్చిరి. ఉపదేశ విధానము మూడు విధములని తేజోబిందూపనిషత్తు తెలుపుచున్నది.

1) ఆణవమ్ :- శిష్యునకు గురువు మంత్రోపదేశము చేసి దాని విధానము తెలుపుట.

2) శాక్తమ్ :- గురువు శిష్యునకు తన శక్తి చేతనే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము కలిగించును. శిష్యుడు బాహ్యమైన ఉపాసన చేయనవసరం లేదు.

3) శాంభవమ్ :- ఆత్మజ్ఞానియగు గురువు నేరుగా దయతో శిష్యునకు జ్ఞానము ప్రసాదించును.

రమణ మహర్షి తాను గురువు ఇతరులు శిష్యులు అని భావింపలేదు. Paul Brunton రమణ మహర్షికి శిష్యుడు కావలెనని కోరెను. మహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి. "శిష్యుని దృష్టిలో గురు శిష్య బేధము తోచును. ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందిన జ్ఞానికి గురువు లేడు శిష్యుడు లేడు అందరిని "ఆత్మకు న్సములుగా" చూచును. నీలోని గురువును నీవు తెలిసికొనవలయును. జ్ఞాని తాను దేహము కాదని భావించునట్లే గురువును దేహధారియని భావింపరాదు. "జ్ఞాని దేహము కాదు. వారికి దేహముపై భ్రాంతి ఉండదు. వారు అనంతము రూపరహితమైన శక్తి స్వరూపము.

శ్లో... గురు శిష్య పదే స్థిత్వా స్వయం దేవః సదా శివః

ప్రశ్నోత్తర పరం వాక్యం తంత్రం స మవతారయత్. ...... మహా స్వచ్ఛంద తంత్రము.

గురు శిష్య రూపములను తానే పొంది శిష్యునకు సదాశివుడు ఆత్మ జ్ఞానమును బోధించెను.

పరంభావ మజానన్తో మమ భూత మహేశ్వరమ్ ...... గీత 9-11

శ్రీకృష్ణుడు మాయా మానుషాకృతిలో నున్నందున అతనిని పరతత్త్వముగ గుర్తింపక మానవునిగనే భావించుచున్నారు. సద్గురువు నీలో ఉన్నాడు. అతడు నీ ఆత్మయే, గురువు వెలుపల ఉన్న దేహధారియని

మనస్సుచే భావింతువు. మనస్సు నంతర్ముఖముచేసిన గురువు ఆత్మయని గ్రహింతువు. ఈ సర్వ ప్రపంచము, గురువు, ఆత్మయే.

శ్లో... ఈశ్వరోగురు రాత్మేతి మూర్తి భేదాద్విభాగినే

వ్యోమవత్ వ్యాప్త దేహాయ దక్షిణామూర్తియే నమః

" 1) ఈశ్వరుడు (2) గురువు (3) ఆత్మ అను త్రిమూర్తి ఆత్మకునకు నమస్కారము! అని దక్షిణామూర్తి స్తోత్రములో నున్నది.

అహంకారమేజీవుడు.జీవుడుఈశ్వరునిఆశ్రయించినప్పుడుఈశ్వరుడునామరూపములధరించిజీవునితనలోనైక్యముచేసికొనును.

భక్తుడు:– "ఇష్టదైవముండవచ్చునా? ఆ దైవమునకు రూప నామములు కలవా?"

మహర్షి:– "ఉండవచ్చును".

భక్తుడు :– "కన్నులు కాళ్ళు మొదలగు అవయవములుండునా?".

మహర్షి :–"నీకున్నప్పుడు వారికేల ఉండరాదు?"

భక్తుడు:– " అట్టి భగవంతుని గూర్చి నాకు నవ్వు వచ్చుచున్నది".

మహర్షి:– "అవయవములు కలిగిన నిన్ను చూచి నీవు నవ్వుకొనవలెను కదా?"

అనగా అవతారములను విగ్రహాదులను శ్రీ రమణ మహర్షి త్రోసి పుచ్చలేదు. [బ్రహ్మ సమాజము ఆర్య సమాజము వారు అవతారములను అంగీకరింపరు]. జీవుడు పూర్వ జన్మ కర్మము చేత పాంచ భౌతిక దేహమును ధరించును. భగవంతుడు స్వేచ్ఛతో ధర్మోద్ధరణకై చైతన్య రూపము దాల్చును. ధర్మము పూర్తిగా నశించదు. సూర్యుడస్తమించి ఉదయించెడి రీతివి ధర్మము అడుగంటినప్పుడు అవతారమూర్తియైన భగవంతునిచే ఉద్ధరింపబడును. త్రిశిఖ బ్రాహ్మణోపనిషత్తులో సగుణమగు భగవద్రూపమును ధ్యానించినను, సకామునకు అణిమాది సిద్ధులు, నిష్కామునకు ముక్తి లభించునని చెప్పబడినది.

నిజమైన గురువు కేవల మీశ్వరుడే. గురువు ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగజేయడు. ఆత్మను నీవు పొందియే ఉన్నావు. దానిని తెలిసికొనుటకు అడ్డములు తొలగించిన చాలును.

"ఉపదేక్ష్యంతి తేజ్ఞానం జ్ఞానినః తత్త్వ దర్శినః" ..... గీత

కంఠాభరణమును మెడలో ధరించిన ఒక స్త్రీ దానికై వెదుక నారంభించినది. ఎవరో "నీ మెడలో నున్న" దని తెలుపగా ఆమె దానిని గుర్తించినది. అట్లే ఆత్మ నీలో ఉన్నది. గురువు దానిని గుర్తించునట్లు చేయును.

శ్రీ అరవిందులు ఇట్లు తెలిపిరి. "యోగ సామ్రాట్టు లైన శ్రీ రమణుని వంటి వారికి గురువు అవసరం లేదు. వారికి తండ్రి, గురువు అరుణాచల శివుడే".

శ్రీ రమణుల కీర్తి నలుదిశల వ్యాపించెను. శివ ప్రకాశం పిళ్ళై, గంభీరం శేషయ్య స్వామిని ఆశ్రయించిరి. 1903లో శ్రీ గణపతి శాస్త్రి ఆత్మ జ్ఞానమును పొందగోరి స్వామిని ఆశ్రయించెను. గణపతి శాస్త్రి స్వయముగా మహా పండితుడు, కవి, జ్యోతిశ్శాస్త్రవేత్త, శ్రీ విద్యోపాసకుడు, బహు గ్రంథకర్త, కావ్య కంఠబిరుదాంకితుడు. వారు వెంకటరామన్ అను పేరును రమణ మహర్షిగా మార్చిరి. రమణులు తమిళములో వ్రాసిన గ్రంథములను (రమణగీత, సద్దర్శనము మొదలగునవి) సంస్కృతము లోనికి అనువదించిరి. ఉపదేశ సారమును మహర్షియే స్వయముగా వ్రాసిరి. "వేదార్థములను తెలుపుటకు మహర్షికే సాధ్యము. మహర్షికి శ్రీ ఆది శంకరుల జ్ఞానము, శ్రీ రామానుజుల హృదయము, శ్రీ మధ్వాచార్యుల తార్కికజ్ఞానము కల" వని గణపతి ముని తెలిపెడివారు. గణపతి రమణుల కలయిక లోకాభ్యుదయమునకు కారణమయ్యెను. వారు ఆధ్యాత్మిక తత్త్వమును ప్రపంచమంతటను వ్యాపింపజేసిరి. మహర్షి నాశ్రయించిన పాశ్చాత్యులలో ముఖ్యులు H. Humphreys, Paul Brunton, A. W. Chadick, S.S. Cohen, Arthur Osborne మొదలగువారు. శ్రీరామయోగి కూడా మహర్షిని కొంతకాలము సేవించెను.

భూతదయ :-

శ్లో... విద్యావినయ సంపన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని

శునిచైవ శ్వపాకేచ పండితా స్సమదర్శన: ..... గీత - 5-18

విద్యావినయ సంపన్నుడగు బ్రాహ్మణుని యందును, గోవునందును, ఏనుగునందును, కుక్కయందును, చండాలుని యందును, జ్ఞానులు ఆత్మరూపమగు బ్రహ్మమునే చూతురు.

శ్రీ రమణులు కరుణారస పరిపూర్ణులు. వారి దర్శనమునకు అడ్డు లేదు. ఎవ్వరైనను దర్శించవచ్చును. అందరితో కలసి భుజించెడివారు. ఆశ్రమములో వంట యింటి పని కూడా చేసెడివారు. నెమళ్ళు, కోతులు, కుక్కలు, ఆవులు, ఉడుతలు వారిని చేరుచుండెడివి. మహర్షి వానితో మాటలాడుచుండిరి. ఒక దినము కోతి ఒకటి తన బిడ్డనెత్తికొని ధ్యానమందిరములో జన మధ్యమున ఉన్న శ్రీ రమణుల వద్దకు వచ్చుచుండెను. అక్కడ ఉన్నవారు కోతి నడ్డగించిరి. కాని రమణ మహర్షి దానిని దగ్గరకు పిలచిరి. కోతి వారి దగ్గరకు వచ్చి తన బిడ్డను చూపించెను. కొంతకాలము మహర్షి వద్ద ఉండి సంతోషముతో అరచుచు కోతి వెడలిపోయెను. కోతి తపస్సు చేయగలదని మహర్షి చెప్పెడివారు. మహర్షి 'లక్ష్మి' అను ఆవును చాల దయతో పెంచిరి. వారు తమ కరుణను పశుపక్షి మృగాదులపై కూడా ప్రసరింపజేసిరి.

'భగవాన్ దయాసాగరుడా'? అని ఎవరో ప్రశ్నించిరి. దానికి మహర్షి ఇట్లుబదులు తెలిపిరి. "సాగరమా? సాగరమునకు ఒక హద్దు లేక పరిమితి (చెలియలికట్ట) ఉన్నది. కాని భగవాన్ కృపకు అట్టి పరిమితి లేదు. అది అనంతము." వారింకను ఇట్లు తెలిపిరి. "నా హృదయములో కల్పవృక్షము, కామధేనువు, చింతామణులున్నవి. మీ ప్రార్థన నాహృదయమునకు తాకగనే ఊహకందని మహావేగంతో స్వయం సంచలిత మైన దైవశక్తిని పంపి మిమ్ముల నుద్ధరించుచున్నవి".

కేశవాది నామములలో అచ్యుతనామము కల్పవృక్షమును, అనంత నామముకామధేనువును, గోవిందనామము చింతామణిని సూచించుచున్నవి. ఓం శ్రీ అచ్యుతా నంత గోవిందే భ్యో నమ: అనునది నామత్రయ మంత్రము.

100 మైళ్ళ దూరమునకు గాని 1000 మైళ్ళ దూరమునకు గాని వారి శక్తి ప్రసరించగలదని మహర్షి తెలిపిరి. జీవన్ముక్తులకు శక్తులు సహజముగా వచ్చును. తమ వద్దకు వచ్చిన వారు ఏమి మాట్లాడినను వారెందుకు వచ్చిరో తమకు తెలిసెడిదని రమణ మహర్షి చెప్పెడివారు. భక్తుల ప్రారబ్ధమును ఆపగలిగిన శక్తి శ్రీ రమణులకుండెడిది. కొందరికి దు:ఖమును ధైర్యముతో భరించగలిగిన శక్తిని ఇచ్చుచుండిరి. వారి భక్తులై శరణు కోరిన ధనహీనులకు ధనమును ప్రసాదించుచుండిరి. అనారోగ్యము కలవారికి ఆరోగ్యము నిచ్చిరి. దు:ఖితులకు సౌఖ్యము చేకూర్చిరి. ఆపదలు తొలగించిరి. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమును చేకూర్చిరి. శ్రీ రమణుల మాహాత్మ్యమును సూచించు గాథ లెన్నియేని కలవు. భగవానులగు వారికి అసాధ్యమెయ్యది ఒకప్పుడు వారు తిరువత్తియూరులోను రమణాశ్రమములోను ఒకే పర్యాయమగుపించిరట. ఇట్టి లీలలను శ్రీ సాయి బాబా కూడా ప్రదర్శించిరి.

మాతృసేవ: –

1917 లో మహర్షి తల్లియగు అళగమ్మ తిరిగి వచ్చి వారి వద్దనే యుండెను.మహర్షి ఆమెకు జ్ఞానబోధ గావించిరి. 1922లో ఆమెకు అవసానదశ ఏర్పడగా తమ వామ హస్తమును ఆమె తలపై యుంచి, ఆమెకు రాబోవు జన్మలను స్వప్నరూపమున అనుభవింపజేసి, సంచిత కర్మలు నశింపచేసి వాసనలు తొలగించి ముక్తి నొసగిరి. శ్రీ రమణుల యోగశక్తి ఎంత గొప్పదో గమనింపుడు.

జ్ఞాని లోకమున కుపకరించునా :–

శ్రీ రమణ మహర్షి జీవన్ముక్త స్థితిలో 54 ఏండ్లు జీవించెను. తాననుభవించిన జ్ఞానము నితరుల కుపదేశించెను. శిష్యుల సంశయముల దీర్చెను. లోకోద్ధరణ చేయుచు నిత్య జీవితము గడపెను. జీవన్ముక్తుని ఉనికియే లోక కళ్యాణకరము. ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందుటయే ఎవడైనను మానవులకు చేయదగిన ఉపకారము. అడవులలో నున్నను జ్ఞానులు లోకోపకారము చేయుచున్నారు. ఆత్మాన్వేషియే నిజమైన లోక సేవకుడు. సంస్కరణ తనతో ప్రారంభించవలెను.

స్వాత్మ సంస్కర్తలే జగత్తును సంస్కరింపగలరు ...... స్వామి రామతీర్థ.

జ్ఞాని చేయు ఉపకారము మనకు కనిపించదు. మనకు తెలియకయే, జ్ఞాని ఉపకారము చేయుచున్నాడు. ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందిన

మహనీయుడే ఇతరులకు మేలు చేయగలడు. పండితులైనను చదువు రాని జ్ఞానికి నమస్కరించవలయును. జ్ఞాని నిశ్చలత జడము కాదు. అది వేగముగ తిరుగాడు బొంగరము వంటిది. బొంగరము తిరుగుచున్నను కదులనట్లగుపించును. అట్టిదే యోగి కర్మ "నిత్య నిరతిశయ కర్మ నిష్ఠ యోగి లక్షణము", "మహర్షి తపస్సు భారతదేశమునకు గొప్ప శ్రేయస్సు చేకూర్చు" నని శ్రీ అరవిందులు తెలిపిరి.

"నా అనుగ్రహము లేనిదే ఎవరును నా ఆశ్రమమునకు రాలే"రని మహర్షి తెలిపెడి వారు. వారింకను ఇట్లు తెలిపిరి. "పులి నోట పడిన మాంసపు ముద్ద తప్పించుకొనగలదేమో కాని నా అనుగ్రహమునకు పాత్రులైన వ్యక్తులు తప్పించుకొని పోలేరు". నాకు శరణాగతి చెందిన తరువాత నిశ్చింతగా ఉండలేని వాడు రైలుబండి ఎక్కిన తరువాత కూడా తన సామానులను నెత్తి పై నుంచుకొని మోయుచున్న వాడు".

మహర్షి ఇట్లు చెప్పిరి. "అందరు నన్ను ప్రశ్నించుటచేత వారికి నోటితో బదులు చెప్పవలసి వచ్చినది. సత్యము వాక్కుల కందనిది. మౌనముతో శక్తిని ప్రసరింపజేయ వలయును. ఉపన్యాసములు సందేహములను తొలగింపవు. శివుడు దక్షిణామూర్తి రూపమున మౌనముతోనే ఆత్మజ్ఞానమును బోధించెను." వేదములో ఒక కథ ఉన్నది. బాహ్వుడను గురువును బ్రహ్మజ్ఞానము నుపదేశింపుమని బాష్కలుడను శిష్యుడు కోరెను. బాహ్వుడు నోటితో పలుకక ఊరకుండెను. మరల బాష్కలుడు జ్ఞానము నుపదేశింపుమని కోరెను. అప్పుడును బాహ్వుడూరకుండెను. నాలుగైదు పర్యాయములిట్లు జరుగగా బాహ్వుడు "నేను చెప్పుచునే యుంటిని. బ్రహ్మ స్వరూపము నోటితో చెప్పుటకు వీలు కాదు." అని బదులు పలికెను. అనగా నోరు మూసికొని చెప్పుటకు సాధ్యమగునదియు, కన్నులు మూసికొన్న పిదప కనబడునదియు, తెలియుట మానిన పిదప తెలియునదియు ఆత్మ అని సారాంశము.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అత్యంత క్లిష్టమైన విషయములను మహర్షి తమ స్వానుభవముతో వివరించుచుండిరి. పృచ్ఛకుడు ఆ విషయమును మాటలతో గ్రహింపజాలనియెడల 'దృష్టిబోధ' లేక 'మౌన వ్యాఖ్యానము' తో అతనికి అనుభూతి కలిగించెడివారు. ఉదాహరణమునకు పూరీ పీఠాధిపతులు "హర గౌరీ సంయోగే .... అవస్థాయా యోగః" అను ఆగమ వాక్యమును వివరింపుమని మహర్షిని

కోరిరి. వారు ఇట్లు బదులు చెప్పిరి. "వ్యాపారాత్మకమైన శక్తి (అనగా మనోవృత్తి) శుద్ధమైన సద్వస్తువగు హారునితో జేరునప్పుడు వృత్తియందు ఆత్మయొక్క ఛాయ అవతరిల్లుటయే ఆవచ్ఛాయా యోగ" మని మహర్షి తెలిపిరి. పీఠాధిపతులు "నాకు అవగాహనకాలే" దనిరి. అప్పుడు మహర్షి వారివైపు ఒక అర్ధగంట కాలము దృష్టిని ప్రసారము చేసిరి. "గ్రహించితిని" అని పీఠాధిపతులు చెప్పి నమస్కరించిరి. ఇట్టి దృష్టి బోధతోనే గణపతిమునికి కూడా ఆత్మానుభూతి కలిగినది.

అస్వస్థత :-

1948 లో రమణ మహర్షి ఎడమచేయి మోచేతి ఎగువన ఒక కంతు ఏర్పడినది. వారిని పరీక్షించిన వైద్యుడిట్లు తెలిపెను. " ఈ కంతు," లోన తొలుచుచున్నట్లు బాధ కలిగించును. వైద్య పరిభాషలో ఈ బాధను "lancinating pain" అందురు. దేహము తనది కాదన్నట్లు మహర్షి ఆ బాధను భరించెను. "నొప్పిగా నున్నదా?" అని నేను ప్రశ్నించినపుడు "ఏమీ లేదని" తెల్పెడివారు. "వారింకను ఇట్లు తెలిపిరి" ఈ బాధ ఎవరికి ? పూర్ణాహం బాధ ననుభవించుచున్నదా? నిజముగా ఉనికిలేని అహంకారము (నేను) బాధ ననుభవించుచున్నట్లు భావించుచున్నది." మహర్షి మత్తు కలిగించి బాధను తెలియనట్లు చేయు మందు తీసికొనకయే, శస్త్ర చికిత్స చేయుమని చేయి జాపిరి.

భక్తుడు:- "సహజ సమాధిలో ఉన్న వ్యక్తికి కత్తితో కోసినను బాధ తెలియదా?"

మహర్షి :- "శారీరక బాధలు ఇతర బాధలు మనస్సునకే. సహజ సమాధిలో ఉన్న జ్ఞానికి మనస్సు ఉండదు. మనో నాశమైన గాని సమాధి సిద్ధించదు. అందువలన జ్ఞాని సచ్చిదానంద సాగరమున తేలుచుండును. జ్ఞానికి శారీరక బాధలు స్వప్న తుల్యములు".

దేహముపై ప్రజ్ఞ ఉన్నంత వరకే దేహ బాధలు తెలియును.

శ్లో.. యస్మిన్ స్థితో నదుః ఖేన గురుణా పి విచాల్యతే". గీత - 6-22.

ఆత్మ స్థితుని గాఢమైన దుః ఖములు బాధింపవు. తన్ను తానెరుగని వానికే చావు బ్రతుకులుండును.

జ్ఞాని ప్రారబ్ధ కర్మము ననుభవింపడా?

గుజరాత్ భాషలో శ్రీ గోపాలదాసజీ మహారాజు గారిచే రచింపబడిన వేదాంత మార్గదర్శిని అను గ్రంథములో జ్ఞాని అనుభవించు కర్మను గూర్చి యిట్లు చెప్పబడినది.

శ్లో... ప్రారబ్ధం భోగతోనశ్యేత్ శేషం జ్ఞానేన దహ్యతే

శరీరం త్వితరత్కర్మ తద్ద్వేవ ప్రియవాది నోః

అనగా జ్ఞానికి అజ్ఞానా వరణము నశించగనే సంచిత కర్మ తొలగును. ప్రారబ్ధ కర్మ అనుభవించుటచే తీరిపోవును. జ్ఞానికి పునర్జన్మ లేనందునఆగామి కర్మ లేదు. అయినను వారి ఆగామి కర్మ ఫలము వ్యర్థము కాదు. జ్ఞానిని స్తుతించిన వారికి జ్ఞాని యొక్క ఆగామి పుణ్యకర్మ సత్ఫలితములు లభించును. జ్ఞానిని దూషించిన వారికి జ్ఞాని ఆగామి పాప కర్మ దుష్ఫలితములు కలుగును.

భగవంతుని దూషింప వచ్చునేమో కాని జ్ఞానిని దూషింప రాదు. జ్ఞాని మనస్సును నొప్పించిన చెడు కలుగును. జ్ఞాని చేసిన పాపము వారిని దూషించిన వానికి సంక్రమించును. భగవంతుని దూషించిన వానికి పాపము రాదు. తిట్టుచూ అయినను భగవంతుని తలచుకొన్నను చాలును. కంసాదుల్లు వైరము చేతనే మోక్షమును సాధించిరి కదా? ("ఎట్లైన ఉద్దామధ్యాన గరిష్ఠుడైన హరి బొందన్ వచ్చు ధాత్రీశ్వరా?" -- అని భాగవతము).

"ప్రారబ్ధం భోగతోనశ్యేత్" జ్ఞానికి ప్రారబ్ధకర్మ అనుభవముతో తీరునని పై శ్లోకమున చెప్పబడినది కాని జ్ఞాని ప్రారబ్ధకర్మను అనుభవింపబడని శ్రీ రమణులు తెలిపిరి. కర్మకు కర్త, కర్తృత్వము ఉండవలయును. కర్మ దేహాత్మబుద్ధి ఉన్నంతవరకే ఉండును. దేహాత్మభావము నశించినవాడు జ్ఞాని, జడమైన దేహమునకు కర్మ వర్తించదు. జ్ఞాని కర్త కాడు. అతనికి కర్తృత్వము లేదు. జ్ఞానాగ్నిచే అతని సర్వ కర్మలు దహింపబడును. ("జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణామ్"- గీత) మహర్షి ఈ క్రింది ఉదాహరణమును తెలిపిరి. ముగ్గురు భార్యలు గల వ్యక్తి చనిపోయినప్పుడు ఇద్దరు భార్యలు విధవలై మూడవ భార్య కాకపోవునా? అట్లే కర్త లేనప్రుడు ప్రారబ్ధ, ఆగామి, సంచిత కర్మలు మూడు వర్తింపవు.

నాద బిందూప నిషత్తు ఇట్లు తెల్పుచున్నది.

శ్లో.. ఉత్పన్నే చాత్మ విజ్ఞానే ప్రారబ్ధం నైవముంచతి

తత్త్వ జ్ఞానోదయా దూర్ధ్వం ప్రారబ్ధంనైవ విద్యతే.

ఆత్మ జ్ఞానము కలిగినంతనే ప్రారబ్ధము వదలదు.

తత్త్వ జ్ఞానోదయమైన పిమ్మట ప్రారబ్ధముండదు.

శ్లో.. అధిష్ఠానే తథా జ్ఞాతే ప్రపంచే శూన్య తాంగతే

దేహస్యాపి ప్రపంచత్వాత్ ప్రారబ్ధావ స్థిత: కుత:

అధిష్ఠానముగా ఉన్న ఆత్మను తెలిసికొన్నప్పుడు, ప్రపంచము శూన్యత్వము పొందుచున్నప్పుడు దేహము కూడా ప్రపంచమే గనుక ప్రారబ్ధమెక్కడనుండును? (నాద బిందూపనిషత్)

శ్లో.. కరోమి కర్మేతి నరోవిజానన్ బాధ్యో భవేత్ కర్మఫలంచ భోక్తుం

విచార ధూతా హ్యాది కర్తృతాచేత్ కర్మత్రయం నశ్యతి సైవ ముక్తి:
--- సత్ దర్శనము 40

నేను చేయుచున్నానను అహంభావమున్నంతవరకు కర్మఫలమనుభవింప వలసినదే. చేయువాడు తాను కాదను నిశ్చయ జ్ఞానము కలిగినపుడు మూడు విధములగు కర్మలు నశించును. అదియే ముక్తి.

ఆత్మ బోధలో కర్మను గూర్చి శంకరులిట్లు తెలిపిరి.

శ్లో.. అవిరోధితయా కర్మ నావిద్యాం వినివర్తయేత్

విద్యా అవిద్యాం నిహంత్యేవ తేజస్తి మిర సంఘవత్ ...... ఆత్మబోధ 3

చీకటిని చీకటితో పారద్రోలజాలము. చీకటిని విరోధియైన వెలుతురుతో పోగొట్టగలము. అట్లే మానవుని అవిద్యను పొగొట్టుటకు విద్య కావలనే గాని కర్మ యేమి చేయగలదు?

"జీవుడెవరో తెలియక జీవునకు కర్మ ఎట్లు కలిగెనను ప్రశ్న అనవసరము. నిన్ను నీవు తెలిసికొన్న ఈ ప్రశ్న లేదు" అని కూడా మహర్షి తెలిపిరి.

కర్మలు వ్యక్తిలో సంస్కారములుగా స్థిరమై తరువాతి జన్మలో వాని లక్షణములు వాసనలుగా గోచరించును. జ్ఞాని మనస్సులో కర్మబీజములు మొలకెత్తవు. వాసనలు అడగిపోవును. జ్ఞాని నిష్క్రియుడు. అతని స్థితి సహజ

స్థితి. శరీర త్రయము కర్మత్రయము తార్కికుల మాటలే కాని జ్ఞానినవి బాధింపవు.

విదేహ ముక్తి :-

1950 ఏప్రిల్ నెల 14 వ తేదీ శుక్రవారము రాత్రి 8 గంటలు 47 నిముషములకు రమణ మహర్షి విదేహముక్తులై సమాధి నొందిరి. భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి పండుకొనియున్న గది గోడనుండి ఒక కాంతి పుంజము నెమ్మదిగా అరుణగిరి నధిరోహించి శిఖరమును చేరెను. (A. K. Chari).

భగవాన్ మరణ సమయమున ఒక భక్తురాలు ఏడ్చినది. అప్పుడు వారు ఇట్లు ఆమెను ఓదార్చిరి. "16 సంవత్సరముల వయస్సులోనే, చనిపోవు స్వభావముగాల నా దేహము చనిపోయినది. ఇప్పుడు చచ్చేదెవరు? ఉండుటయే స్వరూపము. చచ్చునది చచ్చును. ఉండునది ఉండును ఇది సత్యము". దేహ త్యాగమును గూర్చి వారిట్లు తెలిపిరి. "జ్ఞాని దేహమును ఒక భారముగా భావించును. కట్టెల మోపు మోయు భార వాహకుడు దానినెప్పుడు గమ్యస్థానమున దించగలనా? అని వే చియ యుండ ు~ను. జ్ఞాని కూడా తన దేహమును త్వరలో వదలకోరును". వారింకను ఇట్లు తెలిపిరి. "జ్ఞాని దేహత్యాగము చేయవలయునని కూడా కోరడు. దేహమున్నది లేనిదివారు తలపోయరు. తప్పు తాగిన వానికి దేహముపై వస్త్రమున్నదా? లేదా? అను భావన లేనట్లు జ్ఞానికి దేహ భావన ఉండదు. "దేవుడైన వెనుక దేహంబు మఱి ఏల" ---- వేమన.

విదేహ ముక్తుడైన శ్రీ రమణులు మనకు ఉపకరించునా? అను సందేహము కలుగవచ్చును.

భక్తుడు :- "భగవాన్ దేహమును చాలించిన తరువాత మనకు ఉపకరింపగలడా? మన రమణులు మనకింక లేరా?"

మహర్షి :- "నేను లేనిదెప్పుడు? నేను లేని దెక్కడ"?

కాల దేశములు రెండు మనస్సులోనివే. ఆత్మ సిద్ధికి ముఖ్యముగా గురువు అనుగ్రహము అవసరము. సర్వాంతర్యామి, కాలాతీతుడు, ఆత్మ స్వరూపుడు అగు రమణ గురువును, శరణు వేడుదము. "ఈశ్వరోగురురాత్మేతి". ఈ విధముగనే మహా సమాధికి ముందు సాయిబాబా చెప్పిరి.

జ్ఞాని భగవంతుడే :–

భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ జ్ఞానికిని, తనకును భేదము లేదని తెలిపెను.

శ్లో.. "జ్ఞానీత్వాత్మైవమే మతమ్" .... గీత 7–18

జ్ఞానిని నేనే అని నా అభిప్రాయము.

బ్రహ్మగీత:– జ్ఞాని పరమాత్మయే. జ్ఞాని ఉన్నచోట ఉండుటయే ముక్తి. త్రిమూర్తులు కూడా జ్ఞానికి సములు కా" రని తెలుపుచున్నది. జ్ఞానవాశిష్ఠము :– "సాధు సంగము వలన ఆపదలు అదృష్టములగును. ప్రతికూలములు అనుకూలములగును. అజ్ఞానులు సుజ్ఞానులగుదు"రని చెప్పుచున్నది.

జ్ఞాని దర్శనము సకల తీర్థములయందు చేయు

అఘ మర్షణ స్నానఫలము కలిగించును .... ఋభుగీత.

జ్ఞాని దర్శనము సకల పాపహరము. .... వరాహోపనిషత్తు.

జ్ఞాని వంశము నందు బ్రహ్మజ్ఞాని కానివాడు పుట్టడు. ...... ముండకోపనిషత్తు.

శ్రీ రమణ బోధామృతము :–

కేవల మాత్మయే ఉన్నది. ఇతరము లేదు. జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులు, అగుపించు సర్వము అసత్యము. తురీయ స్థితి మాత్రమే సత్యము.

శ్రీ రమణ మంత్రము:–

(1) శ్రీ సుందరేశయ్యరునకు "ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ". అను మంత్రము స్ఫురించెనట. ఇది వాసుదేవ ద్వాదశాక్షరీ మంత్రమును పోలియున్నది. ఒక ఆంగ్ల వనిత మహర్షి మహా సమాధి అనంతరము 6 సంవత్సరముల తరువాత తనకు ఉపదేశము చేయుమని ఆశ్రమమునకు ఉత్తరము వ్రాసినది. "ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ" అని జపించుమని ఆశ్రమము వారు తెలిపిరి. రెండు సంవత్సరములు జపము చేసిన తరువాత ఆమె మనస్సులో కొన్ని ప్రశ్నలు బయలుదేరినవి. "జపించునదెవరు?

ప్రశ్నించునదెవరు? నేనెవరు? " మొదలగునవి అనగా ఆమెకు ఆత్మవిచార మార్గము సిద్ధించినది.

(2) ఒక విమానమును నడపు వ్యక్తి (Pilot) తనకు ఏ ఆపద రాకుండుటకై "జయ శ్రీ రమణ " అని జపించెడివాడట.

"తనకు ఏ ఆపద కలుగలేదని" అతడు మహర్షితో తెలిపెను.

(3) కొందరు శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య అవతారమగు శ్రీ రమణ మహర్షిని సుబ్రహ్మణ్య మంత్రములతో స్తుతించిరి. మంత్రము జపించునపుడు ఆ మంత్రనాదమెక్కడ నుండి బయలుదేరునో గమనింపుమని శ్రీ రమణ భగవానులు శ్రీ వాశిష్ఠ గణపతి మునికి తెలిపిరి. శ్రీ వాశిష్ఠ గణపతి ముని శ్రీరమణులను చేరకముందు మంత్రవిదుడు మాత్రమే. ఆత్మ విదుడు కాదు. ఛాందోగ్యమున నారదుడు సనత్కుమారుని చేరి

"సోహం భగవో మంత్రవిదే వాస్మి నాత్మవిత్"

"నేను మంత్రవేత్తను మాత్రమే. ఆత్మజ్ఞానిని కాదని" చెప్పుకొనెను. ఆత్మవిదుడు కానియెడల దుఃఖాతీతుడు కాజాలడు.

ఆ.. మాటలుడుగకున్న మంత్రంబు దొరుకదు.

మంత్రముడుగకున్న మది కుదురదు

మనసు నిలుపుకున్న మఱి ముక్తి లేదయా

విశ్వదాభిరామ ! వినుర వేమ!

ఫల శ్రుతి :- (1) జీవిత చరిత్రను చదివిన ఫలము :-

భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి సాక్షాత్ భగవంతుడే. శ్రీ శంకరాచార్యులు శివానందలహరిలో భగవంతుని చరిత్రయొక్క ప్రయోజనము నిట్లు తెలిపిరి.

శ్లో.. గళంతీ శంభో త్వ చ్చరిత సరితః కిల్బిష రజో

దళంతీ, ధీ కుల్యా సరణిషు పతంతీ విజయతామ్

దిశంతీ సంసార భ్రమణ పరితాపోపశమనమ్

వసంతీ మచ్చేతో హ్రద భువి శివానంద లహరీ.

దేవా! నీ చరిత్రమనెడి నదీజలము పాపమనెడి ధూళిని అణచివేయును. బుద్ధి ద్వారా ప్రసరించును. జనన మరణ ప్రవాహామున కొట్టుకొని పోవువారికి తాపమును బాపును.

(2) మహర్షి ఉపదేశములను వారి గ్రంధములను చదివిన ఫలము :-

శ్రీ రమణులు వ్రాసిన శ్రీ రమణ గీత, ఉపదేశ సారము, సద్దర్శనము ప్రస్థాన త్రయమునకు సమానమని పెద్దలు చెప్పుదురు. శ్రీ రమణ గీతను గూర్చి గణపతి ముని ఇట్లు వ్రాసెను.

శ్లో... గళంతీ గంగేయం విమలతర గీతైవ మహతో

నగాధీశా చ్ఛ్రీమ ద్రమణ మునిరూపా జ్జనమతీ

పథో వాణీ రూపా ద్గణపతికవేర్భక్త హృదయం

సముద్రం సంయాతి ప్రబల మలహారి ణ్యనుపదమ్.

శ్రీ రమణ గీత యను గంగ శ్రీ రమణుడను పర్వత రాజములో నుద్భవించి, గణపతి కవి వాగ్రూప మార్గమున పదేపదే బహూ కల్మష నాశినియై ప్రవహించుచు భక్తహృదయ సముద్రమున సంగమించుచున్నది.

శ్రీ రమణ మహర్షి చరిత్రను చదివిన వారికి పాపక్షయమగును. వారిని స్తుతించిన వారికి మహర్షి ఆగామి పుణ్యకర్మ ఫలితము లభించును. వారి అనుగ్రహామున సకల శుభములు కలుగును. వారి గ్రంథములు చదివి, వారి ఉపదేశానుసారము సాధన చేసిన జీవన్ముక్తులగుటకు సంశయము లేదు.

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ

జయశ్రీ రమణ.

III. ఉపదేశము

శ్రీ రమణ మహర్షి 1915 లో స్వయముగ ఈ క్రింది సంస్కృత శ్లోకమును రచించి శ్రీ గణపతి ముని కుపదేశించిరి.

శ్లో.. హృదయకుహర మధ్యే కేవలం బ్రహ్మ మాత్రం
"హ్యహ మహ" మితి సాక్షా దాత్మ రూపేణ భాతి,
హృది విశ మనసాస్వం చిన్వతా మజ్జ తావా
జీవన చలన రోధా దాత్మ నిష్ఠో భవ త్వమ్ .... రమణగీత 2-2

హృదయ గుహ మధ్యమున, కేవలము బ్రహ్మమే, 'నేను నేను' అని, ప్రత్యక్షముగా ఆత్మరూపముగా ప్రకాశించుచున్నది. ఆత్మను (1) వెదకుట చేతనో లేక (2) తనయందు మునుగుట చేతనో లేక (3) ప్రాణ నిరోధము చేతనో మనస్సుచే హృదయమును ప్రవేశించి ఆత్మయందు నిలకడ కలవాడవగుము. ఎల్లప్పుడు హృదయ కుహరమునందు 'అహమహ' మని భాసించు ఆత్మ స్ఫురణము నెఱుగుట అంత శ్శ్రవణము. దాని యందు నిలకడ నలవరచుకొనుట మననము. అది తానుగా నిలచుట నిది ధ్యాసనము.

పై శ్లోకము సర్వ వేదాంత సారము, సర్వ సంశయ నివృత్తికరము. ముక్తి మార్గత్రయ నిర్దేశకము శ్లోకపూర్వార్థము నందలి విషయములను పరిశీలింతము.

(a) *హృదయ కుహరమనగా నేమి?*

మంత్ర పుష్పము హృదయ స్థానమును నిర్దేశించుచున్నది.

"పద్మకోశ ప్రతీకాశం హృదయంచాప్య ధోముఖం
అధో నిష్ఠ్యా వితస్త్యాంతే నాభ్యా ముపరితిష్ఠతి
హృదయం తద్విజానీయాత్ విశ్వస్యాయతనం మహత్"

నాభికి జానెడు పైనను, గొంతుకు జానెడు క్రింది భాగమునను, హృదయము తలక్రిందులుగా నున్న పద్మకోశము వలె ఉన్నది.

హృదయమున కిట్లు రూపకల్పన చేయబడినది.

శ్లో... ఉపరి జఠర దేశ స్యాపి వక్షోన్తరేచ

వపుషి వివిధ వర్ణం షట్కమ స్త్ర్యంగకానామ్

కువలయ కలికాభం దక్షిణాంశే నివిష్ఠం

భవతి హృదయ మన్త ర్మధ్యతో ద్వ్యం గులాంతే.

రెండు స్తనములకు నడుమను, రొమ్మునకు అడుగున ఉండు కడుపునకు పైన పలురంగుల పదార్థము లారు ఉన్నవి. వానిలో కలువ మొగ్గ వలె కుడి భాగమున రెండు వేళ్ళ దూరమున ఉన్నదే హృదయము.

శ్లో.. భవతి వదన మస్య త్వా వృతం తత్ర మధ్యే

వియతి నిబిడ మాస్తే 2 జ్ఞానరూపం తమిస్రం

ఇహహి సకలనాడీ సన్ధయో వాసనాశ్చ

భవతి వదనమే తత్ ప్రాణ చేతో ద్యుతీనాం

ముఖ రుద్ధమైన దానిలో నుండు సూక్ష్మ రంధ్రమందు రాగాది వాసనలు నిండిన మహాంధకారము కలదు. అన్ని నాడులు హృదయమును ఆశ్రయించి యున్నవి. ఆనాడులే ప్రాణ, మన, స్తేజములకు స్థానము.

పై విధముగా హృదయమును పుండరీకముతో పోల్చి రూప కల్పన చేసినప్పటికిని, ఆకార వర్ణనము కేవల భావన కొరకేనని శ్రీ రమణ మహర్షి రమణ గీతలో సూచించిరి. వారు హృదయమును ఇట్లు నిర్వచించిరి.

శ్లో.. నిర్గచ్ఛంతి యత స్సర్వా వృత్తయో దేహ ధారిణామ్

హృదయం తత్సమా ఖ్యాతం భావనాకృతి వర్ణనమ్ .....రమణ గీత 5-2

దేహధారులకు సకలమగు వ్యాపారము లెచటనుండి బయలు వెడలుచున్నవో అదియే హృదయము. ఆకార వర్ణనము కేవల భావన.

శ్లో.. అహం వృత్తిః సమస్తానాం వృత్తీనాం మూల ముచ్యతే

నిర్గచ్ఛతి యతో హంధీః హృదయం తత్సమాసతః .. రమణ గీత 5-3

సకల వృత్తులకు 'నేను' అను వృత్తి మూలమని చెప్పబడుచున్నది. 'నేను' అను బుద్ధి ఎచట నుండి బయలు వెడలుచున్నదో అదియే హృదయము. ఈ అహం వృత్తి ఇతర వృత్తులకు ఆధారము అది హృదయము నుండి బయలుదేరి ఆత్మను శరీరమును కలుపును. అందులకే దీనిని చిజ్జడ గ్రంధి అందురు. ఈ ఆహం వృత్తిలోని చిత్ స్వభావమును పట్టుకొనవలయును. అప్పుడు ఆత్మయందు లీన మగుదువు. దీనిని బ్రహ్మాకర చిత్తవృత్తిని పొందుట అని చెప్పుటయు సరికాదు. ఒక నది సముద్రము చేరి దానిలో లీనమైనపుడు దానిని సముద్రాకారమైన నది అనగలమా?

శ్లో.. హృదయస్య యది స్థానం భవే చ్చక్రమనాహతమ్

మూలాధారం సమారభ్యయోగ స్యోపక్రమ : కుతః..... రమణగీత 5-4

హృదయమునకు అనాహత చక్రమే స్థానమైన మూలాధారము నుండి యోగమెట్లు సిద్ధించును.

శ్లో.. అన్యదేవ తతో రక్త పిండా ద్ధృదయ ముచ్యతే

అయం హృదితి వృత్త్యా తదాత్మనో రూప మీరితమ్... రమణ గీత 5-5

రక్త పిండము కంటె హృదయము వేరుగా నున్నది. హృత్+ అయం =హృదయం. అను పద విభాగము చేత (హృదయము నేను) ఆత్మ రూపము హృదయమని చెప్పబడుచున్నది.

నేనను వృత్తి ఎచట నుండి వెడలునో అది హృదయము. అహం వృత్తి తొలి వృత్తి. దాని తరువాతనే ఇతర వృత్తులు ఏర్పడును. అహం వృత్తి లేక ఇతర వృత్తులుండవు. ఇతర వృత్తులు లేకనే అహం వృత్తి ఉండగలదు.

శ్లో.. తస్యదక్షిణతోధామ, హృత్పీఠేనైవ వామతః

తస్మాత్ ప్రవహతి జ్యోతిః సహస్రారం సుషుమ్నయా రమణగీత 5-6

హృదయము కుడివైపున ఉన్నది. ఎడమవైపున కాదు. ఆ హృదయ స్థానము నుండి సుషుమ్న మార్గమున జ్యోతిస్సు సహస్రారమునకు ప్రవహించుచున్నది.

శ్లో.. యథాదదాతి తపన: తేజ: కైరవ బంధవే

ఇదం వితరతి జ్యోతి: హృదయం మనసే తథా ...... రమణగీత 5–14

సూర్యుడు చంద్రునకు తేజస్సు నిచ్చునటుల హృదయము మనస్సునకు వెలుతురు నిచ్చుచున్నది.

శ్లో.. హృదయ్య సన్నిహితుతో మర్త్య: మన: కేవల మీక్షతే

అ సన్ని కర్షే సూర్యస్య రాత్రౌ చంద్రే యథా మహ:..... రమణగీత 5-15

రాత్రి కాలమున సూర్యుని పరోక్షమున చంద్రుని తేజస్సు మాత్రమే అగుపించునట్లు, హృదయ పరోక్షమున మనుజుడు మనస్సును మాత్రమే చూచుచున్నాడు.

శ్లో... హృది సన్నిహితో జ్ఞానీ లీనం హృదయ తేజసి

ఈక్షతే మానసం తేజ: దివాభానా వివైందవమ్....... రమణగీత 5–17

జ్ఞానియగు వాడు హృదయ సన్నిధానమున వెలుగుచున్నవాడై హృదయ తేజస్సు నందిమిడియున్న మానస తేజమును, పగలు సూర్యునియందిమిడియున్న చంద్రుని తేజము వలె కనుగొనుచున్నాడు.

హృదయము వక్షో మధ్యమునకు కుడివైపున ఉన్నదా? అని ప్రశ్నించినపుడు తమ అనుభవమును మహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి. "ప్రాణి శాస్త్రాలు (Biology) బోధించే దానికి విరుద్ధమని కొందరు విద్వాంసులు కాదంటున్నా, నేను హృత్ కేంద్రము వక్షస్సునకు దక్షిణాన అని చెప్పుతూ వస్తున్నాను. నేనట్లనడానికి ఆధారం నా అనుభవం. నాకది మా ఇంటిలో ఉన్న రోజుల్లోను, సమాధి దశలోను తెలుసు. తరువాత "ఆత్మ సిద్ధి"

(SelfRealisation) అను గ్రంథములో తెలిపిన ఘటనలోను నేనది స్పష్టంగా తెలిపి అనుభవించాను.

ఉన్నట్లుండి ఏదో ఒక కాంతి పుంజము ఒక వైపు నుండి చొచ్చుకొని వచ్చింది. దాని మార్గంలో దృశ్యమానమైన జగత్తు తుడుచుకొని పోయింది. ఆ కాంతి నలువైపులలో పర్చింది. అసలు జగద్దృశ్యమే మాయమయింది. నా వక్షంలో ఎడమ వైపున నున్న మాంసల (హృత్) పిండం పని చేయటంమానింది. దేహం శవం లాగా అయిందనీ, రక్త ప్రసారం ఆగిపోయి దేహం నీలవర్ణమై అచేతనమైందనీ నాకర్థమౌతూనే ఉంది. వాసుదేవ శాస్త్రి నా దేహాము కౌగిలిలో గృచ్చి పట్టి నేను చనిపోయానని ఏడ్వసాగాడు. కాని నాకు మాట రాలేదు. అంతసేపూ వక్షంలో కుడివైపున హృత్ కేంద్రం ఎప్పటిలాగే పనిచేస్తున్నది. నేను గమనించే ఉన్నాను. ఇట్లు 15, 20 నిముషములైనవి. అకాసువు (Rocket) ప్రేలినట్లు తటాలున ఏదో కుడినుండి ఎడమవైపునకు దూసుకొని పోయింది. రక్త ప్రసారం మొదలైంది. పూర్వ స్థితి తిరిగి వచ్చింది. అప్పుడు వాసుదేవ శాస్త్రిని నాతో రమ్మన్నాను. ఇద్వురము నివాసం చేరుకున్నాము.

101 నాడుల తుదలు హృదయం లోనే ఉన్నవనీ, వాని నుండి 72000 నరములు బయలుదేరి దేహమంతా వ్యాపించి ఉండుననీ ఉపనిషత్తులలో ఉంది. (ఈ విషయము ఛాందోగ్యము చెప్పుచున్నది.

శ్లో... శతం చైకాచ హృదయస్య నాడ్య

స్తాసాం మూర్ధాన మభి నిస్సృతైకా

తయోర్ధ్వ మాయన్ అమృతత్వ మేతి .... ఛాందోగ్యము.

హృదయమునుండి101నాడులువెడలుచున్నవి.

వానిలోఒక్కనాడిఊర్ధ్వమునకుపోవుచున్నది.ఆద్వారములోపోవువాడ ుఅమృతస్వరూపుడగును.

ఆ విధంగా హృదయము శరీర మధ్యం అవుతుంది. దేహం లేకున్నా దాన్ని తెలియవచ్చు. మనం దేహంలో ఉన్నామనుకోటం అలవాటు గనుక హృదయం శరీర మధ్యం అన్నాము. నిజానికి దేహమూ, ఆ ఇతర సర్వము హృదయము లోనివే".

హృదయము స్వయం ప్రకాశము దాని నుండి ప్రకాశము మెదడునకు (సహస్రారమునకు) ప్రసరించును. మెదడు మనస్సునకు స్థానము. ఈ వెలుగుతో మనస్సు ప్రపంచమును చూచును. అట్లు గాక మనస్సు అంతర్ముఖమై తేజో మూలమైన ఆత్మను గ్రహించినచో ప్రపంచము లేదు. సూర్యుని వలన చంద్రుడు ప్రకాశించును. సూర్యుడస్తమించగనే చంద్రుని కాంతిలో ప్రపంచమును గమనించగలము. సూర్యుడున్నప్పుడు చంద్రుని కాంతికి ఉపయోగము లేదు. పగటియందు చంద్రుని వలె, ఆత్మప్రకాశములో మనస్సు నిరుపయోగము. ప్రపంచములోని వస్తువును చూచుటకు మనస్సుపై ప్రతిఫలించిన వెలుగు అవసరము. హృదయమును చూచుటకు లోనికి చూచిన చాలును. మనస్సు ఆ వెలుగులో మునిగిపోవును.

హృదయమున వ్యాపించిన తేజస్సు అమృత నాడి ద్వారా బయలుదేరగా అహంకార మేర్పడును. ఆ తేజస్సు నాడిని పూర్తిగా ఆక్రమించిన బుద్ధి అనియు, సహస్రారమును చేరగనే మనస్సనియు అందురు. అక్కడనుండి ఆ తేజస్సు నాడుల ద్వారా శరీరము నంతయు వ్యాపించును. దశేంద్రియముల ద్వారా వెలికిపోయిన లోకానుభవము కలుగును. ఈ అనుభవమును ఆత్మ ప్రకాశము కంటె వేరని తలచిన ఎడల సంసారమున చిక్కు కొందువు.

శ్లో.. ప్రజ్ఞానస్య ప్రవేత్తారః వాచ్యమర్థం మనో విదుః

అర్థంతు లక్ష్యం హృదయం హృదయా న్నా పరః పరః రమణగీత 5-18

విద్వాంసులు జ్ఞానమునకు మనస్సును వాచ్యార్థమని వచింపుచున్నారు. హృదయమును లక్ష్యార్థమని చెప్పుచున్నారు. హృదయము కంటె ఈశ్వరుడు వేరు కాదు.

శ్లో.. దృగ్దృశ్య భేద ధీరేషా మనసి ప్రతితిష్ఠతి

హృదయే వర్తమానానాం దృగ్దృశ్యే నైకతాం వ్రజేత్ ... రమణగీత 5-19

చూచునది, చూడబడునది అను భేద బుద్ధి మనస్సునందున్నది. హృదయమునందున్నవారికి దృగ్దృశ్యములు ఐక్యము చెందును.

శ్లో.. తదా నజ్ఞాయతే ప్రాప్తిః హృదయస్య శరీరిణా

విజ్ఞాయతే సమాధౌతు నామభేదో నిమిత్తతః....... రమణగీత 5-21

శరీరమునకు హృదయము యొక్క సంబంధము తెలియదు. సమాధియందు ఈ సంబంధము తెలియుచున్నది.

శ్లో... వ్యాప్తేన తత్ప్రకాశేన శరీరే త్వను భూతయ:

స్థలం తదేవ హృదయం సూరయ స్సం ప్రచక్షతే ...... రమణగీత 5-21

ఈ ఆత్మ ప్రకాశము శరీరము నందు వ్యాపించుట వలన అనుభవములు కలుగుచున్నవి. ఆత్మ జ్యోతి ఉండు స్థలమునే విద్వాంసులు హృదయమని తెలుపుచున్నారు.

నీవెవరని ప్రశ్నించినప్పుడు దేహములో కుడివైపున ఉన్న హృదయస్థానమును చేతిలో తట్టి చూపుచు 'నేను ' 'నేను' అందువు కదా? అప్పర్ అను భక్తుడు ఈశ్వరుని హృదయమా! (ఉల్లమే) అని సంబోధించెను.

హృదయస్థానము దేహమున కుడివైపున ఉన్నదని మహర్షి తెలిపిరి. వైద్య శాస్త్ర ప్రకారము మాంస పిండమగు హృదయము ఎడమవైపున నున్నది. రెండు హృదయములున్నావా అను సందేహమును జ్ఞాన వాశిష్ఠము తొలగించినది.

శ్లో.. సాథో జగతి భూతానాం హృదయం ద్వివిధం స్మృతం

ఉపాదేయంచ హేయంచ విభాగో2యం తయో శ్శృణు

ఇయత్తయా పరిచ్ఛిన్నే దేహే యద్వక్షసోంతరం

హేయం తద్ధృదయం విద్ధి తానావేక తటేస్థితం:

సంవిన్మాత్రంతు హృదయం ఉపాదేయం స్థితం స్మృతం.

తదం తరేచ బాహ్యేచ నచ బాహ్యే నచాంతరే

తత్తు ప్రధానం హృదయం.

హృదయము రెండు విధములు. ఒకటి రొమ్ములో నున్న మాంస పిండము. రెండవది చిన్మాత్రముగా వెలయు చేతన హృదయము. అది లోపల వెలుపల నుండును. ఇదియే ప్రధాన హృదయము. ఇదియే ఆత్మ.

దేహమున హృదయము కుడివైపున ఉన్నదని అష్టాంగ హృదయమను మళయాళ వైద్య గ్రంథములోను, సీతా ఉపనిషత్తులోను

వ్రాయబడియున్నదని శ్రీ రమణ మహర్షి తెలిపిరి. ఇంకను వారు బైబిలులో గల క్రింది వాక్యము నుదహరించిరి. "జ్ఞాని హృదయము దక్షిణ పార్శ్వములో ఉండును. మూఢుని హృదయము ఎడమవైపున ఉండును".

హృదయమునకు వెనుకనున్న చక్రమును అనాహత చక్రము అందురు. అదిసంవిత్తు కాదు. లలితా సహస్రనామములో 'అనాహత చక్రస్థాయై' అని ఉన్నది. "తరువాతి మంత్రము 'హృత్' కాబట్టి అనాహతము హృదయము వే" రని మహర్షి చెప్పిరి. లలితా అష్టోత్తర శతనామావళిలో కూడా అనాహత చక్రము హృదయము వేరని సూచింపబడినది.

1) సమస్త హృదయాంభోజ నిలయాయై నమో నమః

2) అనాహత మహా పద్మ మందిరాయై నమోనమః

సహస్రారముపై చిత్తము నిలిపినపుడు సమాధి సిద్ధించును. కాని వాసనలు క్షయము కావు. సమాధి నుండి ఆ వాసనలు నిన్ను బయటకు తీసికొని వచ్చును. అందువలన నీవు సహస్రారము నుండి హృదయమునకు దిగి రావలయును. హృదయము చేరిన తరువాత సమాధి శాశ్వతమగును.

"హృత్పుండరీక మధ్యేతు భావయేత్ పరమేశ్వరమ్".... మైత్రేయోపనిషత్తు.

పరమాత్మను హృదయ పద్మ మధ్య భాగములో భావన చేయవలయును.

"యత్ర నాన్యత్ పశ్యతి, నాన్యత్ శ్రుణోతి, నాన్యత్ విజానాతి తత్ భూమా" అదియే ఓం స్థితి. "తస్య వాచకః ప్రణవః"

ఇంతవరకు హృదయ కుహరమును గూర్చి విమర్శ జరిగినది.

(b) "కేవలం బ్రహ్మ మాత్రం" దీని వలన జీవేశ్వర భేదమును తొలగించి మహర్షిఅద్వైతమును ప్రతిపాదించెను. "కేవలం బ్రహ్మ మాత్రత్వాత్ నాస్త్య నాత్మత్పేతి నిశ్చిను"........ ఋభు గీత 1 అధ్యాయం 21.

కేవలము బ్రహ్మము మాత్రమే అనుటవలన అనాత్మ లేదని నిశ్చయించుకొనుము. "ఎకమేవా ద్వితీయం" రెండవది లేనిది సర్వము తానైనది ఆత్మ.

(c) "అహమహమితి సాక్షా దాత్మ రూపేణభాతి"

బ్రహ్మము "నేను నేను" అని ప్రత్యక్షముగా ఆత్మ రూపముగా ప్రకాశించుచున్నది. "అహమహ" మనునది ఆత్మ. "అహమాత్మా గుడాకేశ"....గీత. "నేనది నేనిది" అనునది అహమిక. దేహాత్మ భావన వలన నేను అన్నప్పుడు పంచ కోశాత్మకములైన స్థూల సూక్ష్మ కారణ దేహములు మూడు ఇమిడియున్నవి. "నేను వచ్చితిని, నేను పోయితిని" అన్నప్పుడు దేహమే నేనను భావము కలుగుచున్నది. పుట్టక ముందు దేహము లేదు. నిద్రలో దేహము లేదు. కాన దేహము నేనను భావన ఎట్లు కలిగినది? ఈ భావనకే అవిద్య, జీవుడు, అహంకారము, మాయ, మలమని పేర్లు.

'అహమహమితి సాక్షా దాత్మ రూపేణభాతి' అన్నప్పుడు అందులో చెప్పబడిన 'అహం' (నేను) అనునది దేహాత్మభావము సూచింపదు. ఈ నేను 'పూర్ణాహం' అనునది (ఆత్మయే) 'అహమస్మి ప్రథమజా' సృష్టికిపూర్వము ఆత్మ ఒక్కటియే ఉండెను. అహమునకు, అహంకారమునకు భేదమేమి? 'నేను' అనునది 'అహం' లేక పూర్ణాహం లేక ఆత్మ. నేను ఫలానా అనునది అహంకారము లేక "మిథ్యా నేను"

అహమి నాశభా జ్యహమహంతయా

స్ఫురతి హృత్స్వయం పరమ పూర్ణసత్ ..... ఉపదేశసారము

నేననునది ఖండము. పరమాత్మ పరిపూర్ణ అఖండ స్వరూపము. ఎచట నేనను అహంకారము నశించునో అచ్చట పరమాత్మ స్వయముగా 'నేను' 'నేను' అని వెలుగుచుండును.

'అహమహ' మితి అనగా అభ్యాసకాలమున 'అహమహ' మని (నేను నేనని) వినిపించదు. ఆత్మ స్ఫురణ కలుగునని శ్రీ కృష్ణ భిక్షు తెలిపిరి.

ఆత్మ తేజస్సు కాదు. చీకటి కాదు. కాని దానిని ప్రకాశమని అందురు. దానిని అంగుష్ఠ ప్రమాణమని, నీవార శూకవత్తన్వీ అని, మెరపు రవ అని, అణువులో అణువనీ వేదములు వర్ణించినవి. కాని ఆత్మ కేవల స్థితి. దానిని వర్ణింపజాలము. ఆత్మానుభూతి పొందవలయును. అనుభూతి కంతులేదు. అది నిత్యము. సత్యము.

నతత్ర సూర్యోభాతి, నచంద్రతారకమ్

నేమా విద్యుతో భాంతి, కుతో2యమగ్ని:

తమేవభాంత మనుభాతి సర్వం

తస్య భాసా సర్వమిదం విభాతి .... ముండకోపనిషత్తు

అచ్చట సూర్యుడు ప్రకాశించుట లేదు. చంద్ర నక్షత్రాదులు ప్రకాశించుట లేదు. విద్యుత్ ప్రకాశము లేదు. ఇక అగ్ని విషయ మేమి చెప్పవలయును? ఆత్మ ప్రకాశించిన పిదపనే తక్కిన సర్వ ప్రకాశములును ప్రకాశవంతము లగును. ఆ ప్రకాశము చేతనే ఈ సర్వము ప్రకాశింపబడుతున్నది.

'అహం' అను పదమునకు తంత్రముల యందు ఒక విశిష్టమైన అర్థము కలదు. భగవంతుడు 'అహం' పద వాచ్యుడు. అనగా 'అ' కారాది 'హ' కారాంతమాతృకా వర్ణ నిర్మిత విగ్రహుడు. సంస్కృతమున 'అ' నుండి 'హ' వరకు గల 50 అక్షరముల చేత నామ రూపాత్మకమైన జగత్తులో రూపము గల వస్తువునకు ఆ అక్షరములచే నామము కల్పింపబడుచున్నది. కావున 'అహం' నామ రూపాత్మకమైన జగత్తునకు సంజ్ఞగా భావింపవచ్చును. పరమాత్మ జగద్రూపుడు. (విశ్వం విష్ణు: తత్ సృష్ట్వా తదేవ అనుప్రావిశత్) 'అహం' అనగా పరమాత్మయే.

దేహమునందు హృదయమున పరమాత్మ కలదని భగవద్గీత మంత్రపుష్పము తెలుపుచున్నవి.

"ఈశ్వర స్సర్వభూతానాం హృద్దేశే2ర్జున తిష్ఠతి" ...... గీత

"పద్మకోశ ప్రతీకాశగ్ం హృదయంచా ప్యధోముఖం

అధోనిష్ట్యావితస్త్యాంతే నాభ్యాముపరి తిష్ఠతి

జ్వాల మాలాకులం భాతి విశ్వస్యాయతనం మహత్

సంతతగ్ం శిలాభి స్తులమ్బ త్యా కోశ సన్నిభం

తస్యాంతే సుషిరగ్ం సూక్ష్మం తస్మిన్ సర్వం ప్రతిష్ఠితం

తస్య మధ్యే మహానగ్ని ర్విశ్వార్చి ర్విశ్వతో ముఖ:

సో౽గ్రభుగ్విభజ న్తిష్ఠ న్నాహార మజర: కవి:

తిర్యగూర్ధ్వ మధశ్శాయీ రశ్మయ స్తస్యసంతతా

సంతాపయతి స్వందేహ మాపాద తల మస్తక:

తస్య మధ్యే వహ్ని శిఖా అణీయోర్ధ్వా వ్యవస్థిత:

నీల తోయద మధ్యస్థా విద్యు ల్లేఖేవ భాస్వరా

నీవార శూకవత్తన్వీ పీతాభా స్వ త్యణూపమా

తస్యా శ్శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థిత: "....... మంత్ర పుష్పము.

ఇంకను పరమాత్మ బాహ్యాభ్యంతరము లంతటను కలడని మంత్ర పుష్పము తెలుపుచున్నది.

"అంత ర్బహిశ్చత త్సర్వం వ్యాప్య నారాయణ స్థిత:"

ఈ వ్యతిరేక అభిప్రాయముల నెట్లు సమన్వయ పరచవచ్చును? శ్రీ రమణమహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి. "సాధకునకు ముందుగా జగత్తు బ్రహ్మమని తెలిపినచో శరీరాదులతో కూడిన జగత్తే తానను భ్రమను చెందును. అందువలన జగత్తు మిథ్య అని చెప్పవలయును. ఆత్మను వదలి బహిర్ముఖమైన దృష్టి, జగత్తంతయు మిథ్య అన్న గాని అంతర్ముఖము కాదు. అంతర్ముఖమై తన్ను తాగన్న వెనుక, తనకన్న వేరు లేదు గనుక, జగత్తు నంతయు బ్రహ్మముగా చూడగలడు".

ఒక భక్తుడు రమణ మహర్షి నిట్లు ప్రశ్నించెను.

భక్తుడు:-"స్వామీ! మీరు ఎపుడు ఎక్కడో చూచుచుందురు. అదియేమి?

మహర్షి:-" చూచుటకు నాకంటె అన్యమేమియు లేదు. నన్ను నేనే చూచుచున్నాను."

(1) "మత్త: పరతరం నాన్యత్ కించిదస్తి ధనంజయ !" .... గీత

(2) "నాకు బరమన్య మొక్క డెన్నంగలేడు. .... భాగవతము 10స్కం౹ఉ.భా 1072

(3)భవద్వ్యతిరిక్తంబు జగంబున లేదు" . . భాగవతము 4 స్క.170

ఓంపరాంచిఖాని వ్యతృణత్ స్వయం భూ

స్తస్మాత్ పరాఙ్ పశ్యతి నాన్త రాత్మన్

కశ్చిద్ధీర: ప్రత్యగాత్మానమైక్ష

దావృత్తచక్షు రమృతత్త్వ మిచ్ఛన్ .... కఠోపనిషత్తు

పరమేశ్వరుడైన బ్రహ్మ బయటకు పోవు స్వభావము గల ఇంద్రియములనుసృష్టించెను. అందువలననే మానవుడు అంతరాత్మను చూడక బాహ్య విషయములనే చూచుచున్నాడు. కాని కొంతమంది ధీరులు ఆత్మాభిముఖముగా దృష్టిని లోనికి మరలించి ఆప్రత్యగాత్మను దర్శించుచున్నారు. జగత్తును చూచిన ఆత్మ గోచరించదు. ఆత్మను చూచిన జగత్తు గోచరించదు.

నిన్ను జూచెనేని తన్నుదా మరచును

తన్ను జూచెనేని నిన్ను మరచు ...... వేమన

నిన్ను జూచుచుండ నిండును తత్త్వంబు

తన్ను జూచుచుండ తగులు మాయ

నిన్ను నెఱిగినపుడె తన్ను దా నెఱుగును .... వేమన

నిత్యుడైన తన్ను గుర్తింపక అనిత్యమైన దేహాదులను చూచి భ్రమించువానికి ఆ భ్రమ వీడుటకు సాధన అవసరము. తన్ను గన్న హాని కన్యమేదియు కానరాదు. ఇక సాధన యెందులకు ? ఆనందించువాడు ఆనందము తానే యగును. అది సహజ శాంతి, నీ నిజ స్వభావము . స్వరూపము, అంతర్ముఖుడవైన ఆనందము కలుగును. మనస్సు బాహ్యమునకు ప్రసరించిన దు:ఖము కలుగును. దు:ఖము అనునది వేరుగా లేదు. ఆనందము లేకపోవుటయే. శ్రీ రమణ మహర్షి నర్మ గర్భితముగ ఇట్లు తెలిపిరి. "ఆశ్రమము నందలి పంజరములోని ఉడుత బయటికి పోవుటకు అవకాశమునకై కాచుకొని యున్నది. అందరు బాహ్యదృష్టి కలవారే. ఆనందము లోన ఉన్నదని గ్రహింపరు.

"ఆనందాద్ధ్యేవఖల్విమాని భూతాని జాయంతే
ఆనందేన జాతాని జీవన్తి
ఆనందం ప్రయంత్యభిసంవిశన్తి .... తైత్తిరీయము.

ప్రతి జీవి ఆనందముతోనే జన్మించి, ఆనందముననే జీవించి, ఆనందములోనే లీనమై పోవును. ఆత్మ సచ్చిదానందము.

మనుష్యానందము, పితరుల ఆనందము, గంధర్వానందము, ధర్మదేవతల ఆనందము, అజాన దేవతల ఆనందము, ప్రజాపతి ఆనందము, బ్రహ్మానందము ఒకదాని కంటె ఒకటి నూరు రెట్లు అధికమైనదని యాజ్ఞవల్క్యుడు బృహదారణ్యమున తెలిపెను.

ఒక భక్తుడు హిందూదేశమున గల అన్ని యాత్రా స్థలములను రమణ మహర్షి దర్శించుటకు తగిన ఏర్పాట్లు చేసెను. కాని మహర్షి ఎక్కడికి రానని తెలిపిరి. వారు ఎక్కడికి వెళ్ళినా అంతటను, అన్నింటిలోను ఆత్మనే దర్శింతురు. ఒక దినము మహర్షి విస్తరిలోని వేరు వేరు పదార్థములను అన్నిటిని కలిపి భుజించుచుండిరట. ఇది ఏమని ప్రశ్నింపగా "మీరు అన్నిటిని వేరువేరుగా చూచెదరు. నేనన్నింటిని ఒకటిగానే చూచెదనని" బదులు చెప్పిరట. ఇంతవరకు రమణ మహర్షి ఉపదేశించిన శ్లోక పూర్వార్థము చర్చింపబడినది. పరబ్రహ్మము ఆత్మ రూపమున హృదయ కుహరమందును, బ్రాహ్యాభ్యంతరము లంతటను పూర్ణ అహంరూపమున వెలుగుచున్నాడని ఫలితాంశము.

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ
జయశ్రీ రమణ

IV మార్గత్రయము : శరణాగతి

శ్రీ రమణులు తాముపదేశించిన శ్లోక ఉత్తరార్ధములో ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు మోక్షమార్గత్రయము చెప్పిరి.

శ్లో... ఉపదేశో ద్వితీయార్థే శిష్యాభ్యాసకృతే కృత:

త్రేధా భిన్నేన మార్గేణ తత్త్వైక్యం సమీయుషా ..... రమణ గీత 2-6

శ్లోక ద్వితీయార్ధము నందు మూడు విధములుగా భేదము చెందినదియు, తత్త్వము వలన ఏకత్వము చెందిన మార్గముచే శిష్యుల కభ్యాస మగుటకై ఉపదేశమొనర్చిరి. మార్గములు వేరైనను గమ్యమొక్కటే.

శ్లో.. హృదివిశ మనసాస్వం (1) చిన్వతా (2) మజ్జతావా

(3) పవన చలన రోధా దాత్మ నిష్ఠో భవత్వం ....

ఆత్మను గురించి (1) వెదకుట చేతనో లేక (2) తనయందు మునుగుట చేతనో లేక (3) ప్రాణవృత్తి నిరోధము చేతనో, మనస్సుచే హృదయము ను ప్రవేశించి నీవు ఆత్మయందు నిలకడ కలవాడవగుము.

శ్లో.. ఉపాయో మార్గణాభిఖ్య: ప్రథమ స్సం ప్రకీర్తిత:

ద్వితీయో మజ్జనా భిఖ్య: ప్రాణరోధస్తృతీయక: ...... రమణగీత 2-7

మనస్సుచే హృదయమును ప్రవేశించి ఆత్మ నిష్ఠుడగుటకు మహర్షి మూడు ఉపాయములను తెలిపిరి.

1. మార్గణము :- ఆత్మను గూర్చి వెదకుట (చిన్వతా)

2. మజ్జనము :- ఆత్మయందు మునుగుట (మజ్జతా)

3. ప్రాణరోధము :- ప్రాణవృత్తి నిరోధము.

ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలిగించు పై మూడు మార్గములు ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులోని ఉపకోశల విద్య, వైశ్వానర విద్య, సంవర్గ విద్యలకు సమానమని శ్రీ గణపతిముని, శ్రీ కపాలి శాస్త్రి మొ... వారి అభిప్రాయము.

భగవద్గీత యందు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ బ్రహ్మ నిష్ఠకు రెండు మార్గములు సూచించెను. అవి కర్మ జ్ఞాన యోగములు.

శ్లో.. లోకేస్మిన్ ద్వివిధానిష్ఠా పురాప్రోక్తామయానఘ!

జ్ఞానయోగేన సాంఖ్యానాం కర్మయోగేన యోగినామ్ .... గీత 3–3

కాని గీతలో చెప్పబడిన యోగమొక్కటే. నిష్కామకర్మయోగము అంగము. జ్ఞానయోగము అంగి. శంకర భాష్యము పై విధముగనే చెప్పినది. (ఇమం యోగం)

రమణ గీత మూడు మార్గములు సూచించెను. మార్గములు వేరైనను గమ్యమొక్కటే. యాత్రికులెన్ని దిశలనుండి వచ్చినను అందరు చేరు గమ్యమొక్కటే కదా?

పురుష సూక్తము "నాన్యః పంథా" ఒకే మార్గమున్నదని చెప్పుచున్నది. ఆ మార్గము "ఆత్మ సంస్థం మనః కృత్వా" (గీత) ఆత్మ యందు మనస్సును ప్రవేశపెట్టుటయే. శ్రీ రమణ మహర్షి కూడ పై శ్లోకార్థములో మొదట "హృదివిశ మనసా" అన్నారు. పై మార్గములన్నియు ఆత్మనిష్ఠుడగుటకే. తాము సూచించిన మూడు ఉపాయముల చేత "భావ శూన్య సద్భావ సుస్థితి" ని పొంది ఆత్మ నిష్ఠుడవు లేక ఆత్మయందు నిలకడ కలవాడవు కమ్మని శ్రీ రమణులు ఉపదేశించిరి.

భావశూన్య సద్భావ సుస్థితి:

భావనా బలా ద్భక్తి రుత్తమా .... ఉపదేశ సారము.

భేద భావమును మీరిన "పరుడు నేను" అను భావము యొక్క బలిమి చేత గలుగు భావనా తీత సద్భావ స్థితిని పరభక్తి యని మునీశ్వరులు వచింతురు.

భగవంతుని శరణాగతి పొందిన తరువాతనే పై మార్గముల నభ్యసించవలయునని చెప్పిరి.

శ్రీ రమణ భగవానులు ఇంకను ఇట్లు తెలిపిరి. "తిరువణ్ణామలై చేరుటకు అనేక దారులు కలవు. తిరువణ్ణామలై మాత్రము ఒకటే. కాని తిరువణ్ణామలై లోనే ఉండి తిరువణ్ణామలైకి దారి ఏదని ప్రశ్నించుట విచిత్రము కదా ? అట్లే నీవు ఆత్మగా ఉండియు కూడ ఆత్మను పొందుట ఎట్లని ప్రశ్నించుట చిత్రమే.

ఈ ప్రశ్నకు కారణము అవిద్య. దానిని తొలగించిన ఆత్మ భాసించును". (ప్రాప్తరూప ప్రాప్తి). పరబ్రహ్మము మొదటినుండియు ప్రాప్తించియే ఉన్నది. అవిద్యను తొలగించి ఆత్మ నిమ్మదగుటకే పై 3 ఉపాయములు తెలుపబడినవి.

శరణాగతి :–

నిన్ను నీవు వెదకుటను విచారమందురు. విచారము ఈశ్వరానుగ్రహము వలన కలుగును. సంపూర్ణ శరణాగతి చెందిన కాని ఈశ్వరానుగ్రహము కలుగదు. భగవంతుని అనుగ్రహము వలననే భగవంతుని స్మరించగలము. ఈశ్వరానుగ్రహము వలననే ఆధ్యాత్మిక జీవితారంభము, దాని ముగింపు –– రెండును సంభవించును. నీకు ఆత్మాన్వేషణ కలుగుటయే ఈశ్వరానుగ్రహము.

గారడీ వాని మాయనే మనము గ్రహింపజాలము కదా? కావున మహా మాయాన్వితుడైన భగవంతుని మాయను దాట శక్యము కాదు. "మమమాయాదురత్యయా" –– గీత. భగవదనుగ్రహము వలననే మాయను అతిక్రమింప వీలగును.

ప్రారబ్ధమనగా ఫలము నిచ్చుటకు ప్రారంభించిన మన కర్మ. నియతి అనగాభగవంతుని సత్సంకల్పరూపమైన శక్తి. నియతి మన ప్రారబ్ధమును త్రోసివేయగలదు. సకామముతో ధ్యానించు వారికి కర్మ పరిపాకము పొందినప్పుడే ఈశ్వరుడు ఫలము నిచ్చును. "అన్యధా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణంమమ " అని శరణాగతి చెంది నిష్కామముతో ధ్యానించు వారి యోగ క్షేమములు భగవంతుడే చూచుకొనును.

శ్లో.. అనన్యా శ్చింతయంతో మాం యేజనా: పర్యుపాసతే

తేషాం నిత్యభియుక్తానాం యోగ క్షేమం వహా మ్యహమ్ ..... గీత

"కామమే మాయ, నిష్కామమే దైవము" అన్నారు మహర్షి.

పారబ్ధము కాని, జగతి యొక్క నియమములు కాని, పరమేశ్వరుని ఎదుట పని చేయవు. శరణన్న వానికి జగన్నియమముల నతిక్రమించి భగవంతుడు మేలు గూర్చును. "సానుకూలే జగన్నాథే సానుకూలే జగత్రయమ్ ". భగవంతుని నియతి కూడ సంపూర్ణ శరణాగతి చెందిన భక్తుని యెదుట కుంటు పడును. ఉదాహరణమునకు తిరుగులేని బ్రహ్మాస్త్ర బాధ నుండి పరీక్షిత్తు

రక్షింపబడెను. అప్రతిహతమైన బ్రాహ్మణ శాపము అంబరీషుని ఎడ వ్యర్థమయ్యెను. అల్పాయుష్కుడగు మార్కండేయుడు చిరంజీవి యయ్యెను. కావున నిష్కామముగా ఈశ్వరుని శరణు వేడి విషాదమును సముత్క్రమింప వలెను.

శరణాగతిని గూర్చి శ్రీ రమణ మహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి. పూర్ణ శరణాగతిలో నీ కొరకు నీకు ఏ కోరికయు ఉండరాదు. శరణాగతి పొందుటకు రెండు మార్గములు కలవు.

1) "నేను" మూలమును వెదకుచు అందులో మునిగిపోవుట,

2) నేను నిస్సహాయుడను. దైవమొక్కడే సర్వశక్తి సంపన్నుడు ఆయనమీద పూర్తి భారముంచకపోయిన నాకు రక్షణ లేదని భావించుట. ఉన్నది దైవమొక్కడే. అని ఈ భావన వలన గ్రహింపబడును. అహంకారమునకు అప్పుడు తావులేదు. ఈ రెండు మార్గములు ఒకే గమ్యమును చేర్చును. జ్ఞానము, ముక్తి అను పదములకు ఇంకొక పేరు పూర్ణ శరణాగతి.

శ్లో॥ అహమాత్మా గుడాకేశ! సర్వభూతాశయస్థిత : .... గీత

శ్లో॥ ఈశ్వర స్సర్వభూతానాం హృద్దే2ర్జున తిష్ఠతి .... గీత 18-61

పరమాత్మ సర్వభూత హృదయముల యందు కలడు. అయినచో మన కర్తవ్యమేమి?

శ్లో॥ తమేవ శరణం గచ్ఛ సర్వ భావేన భారత!

తత్ప్రసాదాత్ పరాం శాంతిం స్థానం ప్రాప్యసి శాశ్వతమ్ .... గీత 18-62

శ్లో॥ సర్వ ధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ .... గీత 18-63

భగవంతుని శరణు వేడుము. ఈశ్వరానుగ్రహము వలన ఉత్తమమైన శాంతిని పునరావృత్తి రహితమైన ముక్తిని పొందగలవు.

నేనున్నా నను భావమున్నంత వరకు శరణాగతి తప్పదు. శరణు పొందినప్పుడు శిష్యుడు ఉపదేశమునకు తగిన స్థితిలో ఉన్నాడని గురువు గ్రహించును. గురువు పైనను, దైవము పైనను నమ్మకముండవలయును.

నిజమైన శరణాగతి అనగా భగవంతుని అకారణముగా ప్రేమించుట. ప్రేమించుట ప్రేమించుట కొరకే. భక్తి నిర్వచనము "పరమ ప్రేమ రూపా". తన్ను తాను విచారించుట చేత జ్ఞానము లభించును. జ్ఞానముతో కూడిన భక్తియే శరణాగతి. సాధన విచారముతో ఆరంభమై సమర్పణతో ముగియును. భక్తిలో ద్వైతమున్నది. శరణాగతిలో అద్వైతమున్నది. శరణాగతికి స్వప్రయత్నము, ఈశ్వరానుగ్రహము కావలయును. భక్తి జ్ఞానములకు గమ్యమొక్కటే. అది పరమ శాంతిని పొందుటయే. వరాహోపనిషత్తులోని ఋభు నిదాఘ సంవాదమున చెప్పబడిన జీవన్ముక్త లక్షణములే భగవద్గీతలో స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములుగా చెప్పబడినవి.

శ్లో.. ప్రజహాతి యదాకామాన్ సర్వాన్ చిత్తగతా మునే

మయి సర్వాత్మకే తుష్టః సజీవన్ముక్త ఉచ్యతే ..... వరాహోపనిషత్తు.

శ్లో.. ప్రజహాతి యదాకామాన్ సర్వాన్ పార్థమనోగతాన్

ఆత్మన్యే వాత్మనో తుష్టః స్థితప్రజ్ఞస్తదోచ్యతే .... భగవద్గీత

ఆత్మ స్వరూపానుభవముచే సంతసించు వాడగుచు, మనస్సున కలుగు సర్వకామములను ఎప్పుడు విడుచునో అప్పుడతనిని స్థితప్రజ్ఞుడని చెప్పవచ్చును.

అట్లే వరాహోపనిషత్తులో చెప్పబడిన జీవన్ముక్త లక్షణములే భగవద్గీతలోని 12 వ అధ్యాయమున భక్తుని లక్షణములుగా చెప్పబడినవి.

శ్లో.. యస్మాన్నోద్విజతే లోకో లోకాన్నోద్విజతేచ యః

హర్షామర్ష భయోన్ముక్తః సజీవన్ముక్త ఉచ్యతే .... వరాహోపనిషత్తు

శ్లో.. యస్మాన్నోద్విజతే లోకో లోకాన్నోద్విజతేచ యః

హర్షామర్ష భయోద్వేగై ర్ముక్తోయ స్సచమే ప్రియః ..... గీత 12-15

ఎవరివలన ఇతరులకు భయము లేదో, ఎవరితరులచే భయము నందరో, సంతసము, కోపము, భయము, లేని వాడెవరో అట్టి భక్తుడు నాకు ప్రియుడు.

భగవద్గీత సర్వోపనిషత్సారమే కదా? స్థిత ప్రజ్ఞుడు, పరమ భక్తుడు, జీవన్ముక్తుడు సమానులే.

జ్ఞానమార్గము భక్తి మార్గము రెండును ఒకటే. విచారము, ప్రపత్తి రెండింటి వలన ఆత్మ ప్రాప్తి కలుగును. పూర్ణ ప్రపత్తి కవతల నేనను తలంపే ఉండదు. వ్యక్తిత్వముండదు. విభక్తి యున్నంతవరకు భక్తి కావలయును. వియోగమున్నంతవరకు యోగము కావలయును. యోగమనగా ఆత్మలో ఐక్యము. వియోగములో ఉన్నానని వ్యక్తి భ్రమ చెందును. ఆ భ్రాంతిని తొలగించుటయే యోగము. తాను కర్త కాదని తెలిసికొనుటయే కర్మయోగ రహస్యము. మనస్సున దైవమును నిలుపుటయే ధ్యానము. కర్మ భక్తి ధ్యానయోగములు సాధనములు. జ్ఞానము సిద్ధి. భక్తి ద్వైతముతో మొదలై అద్వైతముతో ముగియును. 'దాసోహం' (నేను దాసుడను) తో మొదలై 'సోహం' (నీవే నేను) తో ముగియును. జ్ఞాన "పర్యవసాయినీ" భక్తి."అభేద దర్శనం జ్ఞానం ". జ్ఞాన విరక్తి భక్తి సహిత నైష్కర్మ్యమును వ్యాసుడు బోధించెను.

మహర్షి ఎంతటి భక్తుడో అంతటి జ్ఞాని. ఎంతటి జ్ఞానియో అంతటి భక్తుడు. జ్ఞాని సామాన్యముగా ఉద్రేకము లేక పరమ శాంతితో మెలగునని, భక్తుడు ఆవేశముతో గద్గత స్వరముతో కన్నీటిని కార్చుచు ప్రార్థించునని మనము తలచుచున్నాము. శ్రీరమణ భగవానులు ఉత్తమ భక్తుడు. ఉత్తమ జ్ఞాని. వారు "నిజమైన భక్తుడే నిజమైన జ్ఞాని" అని "ప్రసవవేదన లేక పుత్ర ప్రాప్తి లేనట్లు భగవంతునికై ఏడ్చిన భగవంతుని పొందవచ్చు" ననీ చెప్పెడివారు.

"తండ్రి బాలుని దండింపబూనిన తల్లి అడ్డము వచ్చి రక్షించును . తండ్రి దండింపబూనిన తల్లి అడ్డగించను. ఓ భగవంతుడా! నీవు నాకు తల్లివి, తండ్రివి. నన్ను దండింపక రక్షింపు"మని వేడుకొనవలయును. తల్లి పాలిండ్ల యందు పాలు కలవు. కాని పసిపాప వానిని అందుకొని త్రాగలేదు. తల్లియే తన పాలిండ్లను బిడ్డనోటి కందించును. అట్లే శరణు పొందిన వారిని భగవంతుడు రక్షించును.

శ్రీ రమణులు భగవంతుని ఇచ్ఛకు పూర్తిగా లోబడి యుండిరి. వారేదియు స్వయముగా చేయబూనలేదు. "భగవంతని శరణు పొందుము. భగవంతుని ఆజ్ఞకు కట్టుబడియుండుము. నీకు కావలసినది ఇమ్మని కోరినచో అది శరణాగతి కాదు. ఆజ్ఞాపించుట అగును. నీవు కోరినది ఇమ్మని అడిగి నేను శరణాగతి పొందితినని భావింపరాదు. నీకు ఏది మంచియో, అది ఎప్పుఢు, ఎట్లు చేయవలయునో భగవంతునకు తెలియును. భారము పూర్తిగా

భగవంతునిపై ఉంచుము. నీవింకరక్షణ, పోషణకై భాధపడవలసిన పనిలేదు. ఆభార మతనిదే. ఇదియే శరణాగతి ఇదియే భక్తి".

మానవుడు శరణాగతి కోరితినని చెప్పి భారమునంతయు భగవంతునిపై మోపి, తన ఇష్టము వచ్చినట్లు చేయవచ్చునని భావింపరాదు. శరణాగతి తరువాత నీ ఇష్టానిష్టములకు తావులేదు. దైవేచ్ఛ ఆస్థానములో నుండును. అనగా అది అహంకారమునకు అంతము. జ్ఞానమునకు భిన్నము కాదు. నీవు స్వప్రయత్నముతో మనస్సును, వాసనలను నశింపజేసి నిన్ను భగవదర్పణము గావించుకొనుట సమాశ్రయణము. భారము వహించుట వర్జించుట నీ వశములో ఉంచుకొనరాదు. నీవు నిన్ను దైవార్పణము చేసికొన్నప్పుడు ఆ శక్తికి నీవు ఉపకరణము మాత్రమే. కార్యములు వాని ఫలితములు ఆ శక్తి తన నెత్తిపై వేసికొనును.

"నేను చేయుచున్నానను భావము కూడ ఉండరాదు. సర్వము భగవంతుడే చేయుచున్నాడని భావింపవలయును. జీవన రథమునకు సారథి గోపాలుడే. సంసార పర్వత భారమును మోయువాడు గోపాలుడే. భగవంతుడు సూత్రధారి. జగన్నాటకములో నీవు పాత్రధారివి. పలికించెడివాడు రామభద్రుడు. నిమిత్తమాత్రం భవమవ్యసాచిన్". భగవంతుడేది చేయదలచెనో అది నీచే చేయించును. దేవాలయ గోపురము క్రింది భాగమున ఒక విగ్రహము గోపుర భారము నంతయు మోయునట్లు అగుపించును. కాని గోపుర భారమును, ఆ విగ్రహ భారమును భూమియే మోయుచున్నది కదా?

శరణాగతికి ముందు "Once it was anxious Caring".

శరణాగతికి తరువాత "Now He has the care"

భగవంతుని శరణు జొచ్చిన ప్రారబ్ధమును భగవంతుడే తొలగింపగలడు.

భక్తుడు:- "పురష ప్రయత్నము ప్రారబ్ధమును తొలగింపగలదా?"

మహర్షి :-"నేనెవరను విచారము చేతగాని, సంపూర్ణశరణాగతి చేతగాని, ప్రారబ్ధమును తొలగింపవచ్చును. భారము భగవంతునిపై ఉంచిన ప్రారబ్ధము నిన్నేమి చేయజాలదు . భగవంతుని ఇచ్ఛ ప్రకారము జరుగును. నీకు వ్యక్తిత్వమున్నంతవరకు నీవు కర్తవు - భోక్తవు. భగవంతుని శరణు

పొందిన అతడే నిన్ను నడిపించును. నీకు అపజయము కలిగినప్పుడే నీకంటె అతీతమైన శక్తి కలదని గ్రహింతువు. దానినే శరణు పొందుదువు. జయాపజయములు సాధారణముగ ప్రారబ్ధముపై ఆధారపడును. సర్వశక్తిమంతుడైన భగవంతుని శరణు పొందిన తరువాత భారము బాధ్యత అతనిదే. నీకోరికలు భగవంతునకు తెలుప పనిలేదు. భగవంతునకన్నియు తెలియును. సర్వ శక్తిమంతుడైన భగవంతునిపై భారముంచి శరణు పొందుము".

భక్తుడు:- " నేను భగవంతుని శరణు జొచ్చితిని. కాని వారి అనుగ్రహము నాకు కలుగలేదు. ఎందులకు?"

మహర్షి:- "నీవు పూర్ణ శరణాగతి పొందియుంటివేని ఈ ప్రశ్న రాదు". -- అనగా నిష్కామముతో శరణు పొందుమని అర్థము.

మానవులలో తమోగుణము గలిగి రాక్షసప్రవృత్తి గలవారున్నారు. అట్లే రజోగుణము కలిగి కోరికలు గల మానవులున్నారు. సత్వగుణము కలిగి దైవ ప్రవృత్తి గల వారున్నారు. తమోగుణ రజోగుణములను తొలగించుకొన్న గాని బ్రహ్మ నిష్ఠకుష్ఠకు అర్హులు కారు. అందువలన బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో బ్రహ్మ మూడు 'ద' కారములు సూచించి పై గుణములను తొలగించు ఉపాయములను తెలిపెను. తమోగుణము కలవారికిదయ, రజోగుణము కలవారికి దానము, సత్వగుణము కలవారికి దమము, (అనగా అంతరింద్రియ నిగ్రహము) సూచించెను. దయ, దానగుణము, దమము కలవారే ఉపాసనకర్హులు. ఇట్టి సుగుణములు కలిగి శరణు పొందవలయును.

బ్రహ్మ నిష్ఠకు గురూపదేశము కూడా అవసరమే.

"యథా జాత్యంధస్య స్వరూపజ్ఞానం నవిద్యతే, తథా గురూపదేశేన వినా కల్పకోటి శతైరపి తత్త్వ జ్ఞానం నజాయతే".... మహానారాయణోపనిషత్తు

పుట్టు గ్రుడ్డివానికి స్వరూప జ్ఞానమెట్లుండదో అట్లే గురూపదేశము లేక కల్పకోటి శతములైనా తత్త్వ జ్ఞానము కలుగదు.

భగవదైక్య బుద్ధితో గాని, భగవత్ శరణాగతితో గాని మాయనతిక్రమింపవచ్చును. మొదటిది జ్ఞానమార్గము, రెండవది భక్తి మార్గము. శరణు పొందిన తరువాత ముందు చెప్పబోవు 3 విచార మార్గముల ననుసరింపవలయును.

శరణు పొందినవాడు భగవంతుని సర్వకాల సర్వావస్థల యందును మరువడు.

శ్లో.. పశ్యన్ శృణ్వన్ స్పృశన్ జిఘ్రన్
అశ్నన్ గచ్ఛన్ స్వపన్ శ్వసన్
ప్రలపన్ విసృజన్ గృహ్ణన్
ఉన్మిషన్ నిమిషన్నపి ...... గీత 5-8-9

ప్రహ్లాదుని వలె భక్తుడు, చూచుచు, వినుచు స్పృశించుచు, ఆఘ్రాణించుచు. నడచుచు నిద్రించుచు శ్వసించుచు మాట్లాడుచు ఇచ్చుచు, ప్రతిగ్రహించుచూ నేత్రములను మూయుచు తెరచుచు భగవంతుని స్మరణ మరువడు. "ఆత్మ నివేదనమే ఉపాసనకు ప్రాణము."...... స్వామి రామ తీర్థ.

శ్లో.. అనుకూలస్య సంకల్పః ప్రతికూలస్య వర్జనమ్
రక్షస్యతీతి విశ్వాసః గోప్తృత్వ వరణం తథా.
ఆత్మ నిక్షేప కార్పణ్యౌ షడ్విధా శరణాగతిః ...... కాళీతంత్రము

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ
జయశ్రీ రమణ.

V మార్గణము

(వెదుకుట)

శ్లో... దేహోనజానాతి సతోనజన్మ

దేహప్రమాణో2న్య ఉదేతి మధ్యే

అహంకృతి గ్రంథి నిబంధ సూక్ష్మ

శరీర చేతో భవ జీవనామా .... సత్‌దర్శనము -- 26

జడము, అచేతనము అగు శరీరమునకు తెలిసికొను శక్తి లేదు. ఆత్మకు పుట్టుక లేదు. ఈ రెంటికి మధ్య శరీరము నాశ్రయించుకొని 'నేను' లేక అహంకారము లేక జీవుడు పుట్టుచున్నది.

చైతన్యము ఏమియు ప్రశ్నింపదు. జడము ప్రశ్నింపలేదు. వీని మధ్య అహంకారము పుట్టుచున్నది. ప్రశ్నలన్నియు దాని మూలమున వచ్చును. ఈ కృత్రిమమైన 'నేను' తనను దేహమునకు పరిమితము చేసికొనును. శుద్ధ చైతన్యమునకు జడ దేహమునకు మధ్య పుట్టిన ఈ 'నేను' ను అహమిక, మనస్సు, వ్యక్తిత్వము అందురు. దానిని వెదకిన అది నశించును. నిన్ను నీవు దేహమనుకొన్నచో ప్రపంచము వేరుగా కనుపించును. నీవు ఆత్మవైనచో ప్రపంచము బ్రహ్మమై నిలచును. జీవునకునేనున్నానని తెలియును. కాని తానెవరైనది తెలియదు. తాను ప్రపంచమును చూడగలడే కాని బ్రహ్మము నెఱుగడు.

శ్లో.. భావే 2 హమ: సర్వమిదం విభాతి

లయే 2హమో నైవ విభాతి కించిత్

తస్మా దహం రూప మిదం సమస్తం

తన్మార్గణం సర్వ జయాయ మార్గ: .... సత్ దర్శనము --- 28

'నేను' అను అహంకారమున్న అంతయు కలదు. అది లేదనిన అఖిలమునులేదు. కాబట్టి అహంకారమే అఖిలమగును. 'నేను' అవతరించగనే ప్రపంచము గోచరించును. 'నేను' లేని ఎడల ఏమియు అగుపించదు. సమస్తము అహం రూపమే. మనస్సులో అట్టడుగున గల మొదటి తలంపునేననునది. గాఢ నిద్రలో మనస్సు లేనపుడు ప్రపంచ నాటకము లేదు, నేనను అహంకారము లేదు. 'నేను' లేదా మనస్సు యొక్క విలాసమే ఈ ప్రపంచ నాటకము. ప్రపంచమంతయు నేను యొక్క ప్రభావమే. కావున అహం (నేను) మూలమును వెదుకుటయే అన్నిటిని జయించు మార్గము. అన్నిటిని వదలు మార్గము కూడా ఇదే. అహంకారమును జయించిన అన్నిటిని జయించవచ్చును. అహం వృత్తి మీదనే ఇతర వృత్తులాధారపడును.

ఇద మహం పదా2 భిఖ్య, మన్వహం

అహమి లీనకే 2 ప్యలయ సత్తయా .... ఉపదేశ సారము.

'నేను' అనునది లేని నిద్రయందు కూడా పరమ పూర్ణ సద్రూపాత్మ యున్నది. అదియే నేనను పదమునకు సరియైన లక్ష్యార్థమగుచున్నది. అహం పదమునకు వాచ్యార్థము మనస్సు, లక్ష్యార్థము తాను అని తాత్పర్యము. ఈ అహం పదార్థము వాచ్యార్థములో అహంకారమై లక్ష్యార్థములో స్వస్వరూపమగుచున్నది.

మధురమైనయట్టి మనసు తెల్పెడి విద్య .... వేమన

ఒకప్పుడు భోజరాజు "ముక్తి నెవడు పొందగలడ"ని ప్రశ్నించెను. పండితులందరు కర్మ భక్తి ధ్యాన జ్ఞానమార్గములచే ముక్తిని పొందవచ్చునని తెలిపిరి. కాళిదాసు మాత్రము" నేను నశించిన ముక్తి పొందవచ్చు" నని తెలిపెను. అనగా 'నేను' అను అహంకారము నశించిన ముక్తి లభించునని భావము. ఇది శ్రీ రమణ భగవానులు సూచించిన ముక్తి మార్గము, ముక్తి కర్మ జన్య ఫలము కాదు, జ్ఞాన గమ్యము.

అహం వృత్తికి అహం స్ఫురణకు భేదము కలదు. అహంకారము యొక్క వ్యాపారమే అహం వృత్తి. ఇది ఆత్మలో లీనమై అహం స్ఫురణగా మారును. అహం వృత్తిని వృత్తి జ్ఞానమందురు. స్వరూప జ్ఞానమునకు వృత్తి జ్ఞానమునకు భేదము కలదు. వృత్తి జ్ఞానములో 'నేను' ఉండును. స్వరూప జ్ఞానము కేవల జ్ఞానమే.

నిద్రలో మనస్సు ఉపసంహృతమగును. జగత్తు బీజ ప్రాయముగా నుండును. నిద్ర స్వల్పకాలిక మృతి. చావు దీర్ఘకాలిక నిద్ర. మేల్కొన్నప్పుడు మనస్సు విస్తరించును. అహంకారము శరీరముతో తాదాత్మ్యము చెంది ప్రపంచమును వేరుగ చూచును. ముక్తి దేహమునుండి కాదు. అహము నుండి కావలెను. ముక్తుడు దేహమును ధరించి యుండవచ్చును. అహమును నాశము చేసినవాడే ముక్తుడని మహర్షి తెలిపిరి.

నిద్రలో నేనున్నానను భావన లేదు. ఆలోచనలు లేవు. జాగ్రత్తులో ఆలోచనలు లేకుండా ఉండగలిగిన అదియే ఆనందము, సహజ స్థితి. ఆలోచనయే అహంకారమునకు కారణము. ఆలోచనలను తొలగించుటయే ఆత్మను కనుగొను మార్గము.

శ్లో... యథా నిరింధనో వహ్నిః స్వయమే వోప శామ్యతి

తథా వృత్తి క్షయం చిత్తం, స్వయమే వోప శామ్నతి. .... మైత్రేయోపనిషత్తు.

కట్టెలు లేనప్పుడు అగ్ని ఆరిపోవునట్లుగ ఆలోచనలు లేని సమయములో మనస్సు శాంతించును.

ఆలోచనలను ఆపుటకు ప్రయత్నింప పనిలేదు. ఆలోచించువాడెవడని వెదుకవలయును. ఆలోచనలు నశించును. అజ్ఞానికి ఆలోచనలు ఆపికొనుట ఎంత కష్టమో జ్ఞానికి ఆలోచించుట అంత కష్టము. దేవుని గూర్చి ఆలోచించుటయు ఒక వ్యవహారమే. విచారములో నీవు దేవునిలో లీన మగుదువు. ఆలోచనలుండవు.

నిద్రలో మనస్సు లేదు. జాగ్రత్ స్వప్నములలో ఉన్నది. జగత్తు, కాలము, దేశము ఇత్యాది హద్దులను మనస్సే కల్పించుచున్నది. మనస్సు కేవలము తలపుల సమూహాము. తలపులు లేకున్న అది లేదు. జాగ్రత్ సప్న సుషప్తి అవస్థలు మానస జన్యములే. వానిలో అంతర్లీనముగా ఎఱుక (నేనను అహం) ఉన్నది. అదియే అనంత ఆత్మ స్థితి. మనస్సును గమనించిన తలపులు ఆగిపోవును. శాంతి లభించును. కొందరు మనస్సుచే మనస్సును చంపవలెనందురు. కాని మనస్సనునది లేదు. అది తాను పుట్టు స్థానము నందే అణగి పోవును. గొప్ప ఆలోచనలు చేయువాడు గొప్ప కాదు. ఆలోచనలు లేకుండుటయే గొప్ప. మెదడును అభివృద్ధి పరచుటకు ఆలోచనలను నిలుపుటయే మంచి మార్గము.

"మన స్తత్ర లయం యాతి తద్విష్ణో: పరమం పదమ్" -- నాదబిందూపనిషత్.

మనస్సు లయించు స్థానమే విష్ణు పరమ పదము.

అహంకారము కామ క్రోధములకు కారణము. అహంకారమునకు కారణము అజ్ఞానము. అజ్ఞానమునకు కారణము నానాత్మ భావన. నానాత్మ భావనకు కారణము జగత్తు సత్యమను భ్రాంతి. జగత్తు సత్యమను భ్రాంతికి కారణము దేహాత్మ బుద్ధి. దేహాత్మభావమునకు కారణము మనస్సు. మనస్సు లేని ఎడల పైవన్నియు అదృశ్యమగును.

మనస్సు -- దేహాత్మభావము -- జగత్తు -- నానాత్మభావము -- అజ్ఞానము-- అహంకారము -- కామ క్రోధములు.

శ్లో.. సత్యాస్థితి ర్నాహముదేతి యత్ర

తచ్చోదయస్థాన గవేషణేన

వినాననశ్యే ద్యది తన్న నశ్యేత్

స్వాత్మైక్యరూపా కథమస్తు నిష్ఠా? ..... సద్దర్శనము 29

ఎక్కడ 'నేను' స్థితి స్ఫురించునో అది నిజస్థితి. నేను ఎక్కడ పుట్టునను విచారణ లేని ఎడల 'నేను' (లేక అహంకారము) నశించదు. అది నశించని ఎడల "ఈ సర్వము ఆత్మ విలాసమే" అను జ్ఞాన మేర్పడదు. కాన 'నేను' పుట్టుకను వెదుకుటయే 'నేను' నశించు మార్గము.

1) తాను బుట్టు చోటు తత్త్వంబు తలపోయ" .... వేమన

సాంప్రదాయక విచారణలో ఆత్మను, అనాత్మను రెండింటిని గూర్చి విచారణ జరుగును. 'నేతి నేతి' అను విచారణ లేక అనాత్మ విచారణ ఊడ్చి పారవేయవలసిన చెత్త. విమర్శకు ఆత్మ అందదు.

2) "నైషాతర్కేణమతిరాపనేయా" ..... కఠోపనిషత్తు.

బ్రహ్మ జ్ఞానము తర్కము వలన రాదు.

"నేతి నేతి శ్రుతి ర్బ్రూయాత్

అనృతం పాంచ భౌతికమ్" ...... అవధూత గీత

"ఇది కాదు అది కాదు" అను శ్రుతి పంచ భూతాత్మకమైన జగత్తు అసత్యమని చెప్పుచున్నది. నేను ఎవరను విచారణయే సూటి మార్గము. 'మిథ్యా నేను' ను తొలగించుకొన్నచో తాను మిగులును. ఇంద్రియములు, బుద్ధి, మనస్సు ఇత్యాదులు తనకన్యమైనవి. వానిని గూర్చి విచారించిన ఫలమేమియుండును?

'నేనెవ' రను విచారణకు ఇతర సాధనలకు వ్యత్యాసము కలదు. విపరీత చరణమే విచారము. విచారమనగా లోనికి పోవుట. బయటికి పోవు మనస్సును లోనికి మరలించుటే విచారము. ఇతర సాధనలకు మనస్సు ఉపకరణము. 'నేనెవ' రను విచారణలో మనస్సుయొక్క మూలమునే వెదుక వలయును. ఇది ప్రత్యక్ష మార్గము. తన్ను తాను విచారించగా 'మిథ్యా నేను' అదృశ్యమగును. నిజమైన నేను మిగులును. నేను ఇది, అది అని ముందుగా లక్ష్యమును ఊహించరాదు. ప్రాప్య స్థితిని ఊహించరాదు. (అహం బ్రహ్మాస్మి, శివోహం ఇత్యాదులు మనోభావనలే) మనోగతమైన ఎట్టి నిర్ణయములు ఉండరాదు. సాధన చేయువారు సాధకుడెవరని ప్రశ్నించుకొన్నచో 'నేను' అనువాడే సాధకుడని తెలియును. 'నాది' అనునదిత్యజించుటవలన చిత్త శుద్ధి కలుగును. 'నేను' త్యజించుట వలన జ్ఞానము కలుగును.

శ్లో.. ద్వేపదే బంధమోక్షాయ నిర్మమేత మమేతిచ

మమేతి బధ్యతే జంతుర్నిర్మమేతి విముచ్యతే ...... మహోపనిషత్తు

'మమ' 'నమమ' అను రెండు పదములు బంధమునకు, మోక్షమునకు కారణములైయున్నవి. 'మమ' అనుకొని జీవుడు బుద్ధుడగును. 'నమమ' అనుకొని ముక్తుడగును.

నేను అను తలపు మొదటి దశ. శరీరము తరువాతిది

నేననగ మేను కానని

మానసమున నెఱుగకున్న మనుజుల కెల్లన్

స్వానుభవ సిద్ధి దొరుకదు ..... వేమన.

'నేను' ను వెదకుచు పోయిన నిజమైన తాను నీకు చేయూత నిచ్చును, లోనికి తీసికొని పోవును. అటుపైన నీవేది చేసినను అది ఆత్మ చేతయే.

తీవ్రమగును. అప్పుడు అప్రయత్నముగా తలపులు కలుగుచునే యుండును. మరణానంతరము అవి వాసనలు లేక పూర్వ సంస్కారములుగా మారును. తరువాత జన్మలో ఈ వాసనలే ఆలోచనా తరంగముల రేకెత్తించును. వాని వలన క్రొత్త వాసనలు కలుగును. ఇట్లు ఏర్పడిన జన్మాంతర వాసనలు తొలగిన గాని తలపులు నశించి మనస్సు నిలకడ చెందదు. వానిని తొలగించుటకు విచారమే సాధనము. మంచి మనస్సనియు చెడ్డ మనస్సనియు రెండు మనస్సులు లేవు. వాసనలే శుభాశుభములుగా ఉన్నవి.

"చిత్త శుద్ధి కరం శౌచం వాసనా త్రయ నాశనమ్" మైత్రేయోపనిషత్

లోక వాసన, దేహ వాసన, శాస్త్రవాసన అను వాసనా త్రయమును పోగొట్టుకొనుట శౌచము. అది చిత్తమును శుద్ధమొనర్చును.

"బంధో వాసనా గంధో మోక్షస్యా ద్వాసనా క్షయమ్..... ముక్తికోపనిషత్తు.

వాసనలు బంధము. వాసనాక్షయము మోక్షము.

నేనెవరను విచారమునకు గమ్యము మనస్సు పుట్టుచోటు (నేనను తలపు పుట్టు చోటు) తెలిసికొనుట. ఒక నేను ఇంకొక నేనును వెదకుటకాదు. అనగా అహంకారము ఆత్మకై వెదకుట కాదు. అహంకార మూలమును వెదకుటయే మహాయోగ సాధనము. ఈ విచారమే ఆత్మను గూర్చి తెలిసికొనుటకు, పొందుటకు మార్గము. ముందుగా ఆత్మను గూర్చిన (ఆత్మ ఇట్టి దట్టిదను) విషయ జ్ఞానము అవసరము లేదు.

సాధారణముగా బాహ్య స్మృతి తప్పియుండుట సమాధి లక్షణము. కాని మహర్షి చెప్పిన సమాధి అట్టిది కాదు. ఈ సమాధిలో నీవు వ్యాపారము చేయుచున్నప్పటికిని, శాంతి యుండును. నీవు అంతరాత్మ ప్రేరితుడవై వర్తింతువు. ఏ పని చేయుచున్నను, తలంచుచున్నను, ఆ చేతలు తలంపులు నిన్ను చెందవు. నీకు చింతలుండవు. బాధ్యతలుండవు. ప్రతికార్యము వేరొక వస్తువు చేత జరుపబడును. ఆ గొప్ప వస్తువుతో నీవు ఏకమై యుందువు. ఈ సహజ స్థితిలో వ్యాపారము జరుగుచున్నను సత్య వస్తువు సాన్నిధ్యములో జరుపుచున్నానను నిశ్చయము కలుగును. మనస్సున సంశయములుండవు.

మహర్షి పాతాళ లింగ గుహలో ఏ సహజ స్థితిలో ఉండిరో ఆ స్థితిలోనే తరువాత కూడా ఉంటినని చెప్పిరి. గుహలో ధ్యానమగ్నుడై సమాధిలో

ఉన్నప్పుడు శరీరము అచేతనముగా ఉండెను. ఇప్పుడు చేతనముగా ఉన్నది. భేద మింత మాత్రమే. "పైకి అగుపడు అకర్మలో కర్మ, పైకి కనబడు కర్మలో కర్మ రాహిత్యము" ఇది జ్ఞాని లక్షణము. (1) నిద్రించుచున్న బిడ్డ నిద్రలోనే అన్నము తిని లేవగనే తినలేదనును. ఇది కర్మలోని కర్మ రాహిత్యము. (2) బండి తోలు వాడు పోవుచున్న బండిలో నిద్రించును. బండి గమ్యము చేరును. తానే బండిని తోలుకొని వచ్చితినని బండివాడు చెప్పను. ఇది కర్మలో అకర్మ.

జ్ఞాని సహజస్థితి నిద్ర కాదు, మెలకువ కాదు. నిద్రలోని నిశ్చల స్థితి, మెలకువలోని ఎఱుక రెండు ఉన్నవి. అది జాగ్రత్ సుషుప్తి.

"అది స్తబ్ధత కాదు. సమధికానందము". తలపులు లేని ఎఱుక.

శ్లో.. గవేషణాత్ ప్రాప్య హృదంతరం తత్

పతే దహంతా పరిభుగ్న శీర్షా

అథాహ మన్యత్ స్ఫురతి ప్రకృష్టం

నాహంకృతిస్త త్పరమేవ పూర్ణమ్ ..... సత్ దర్శనము 32

నేనెవ్వడనని మనసులో వెదకుచు హృదయమును చేరినపుడు, నేనను వాడు తలక్రిందులుగా పడిపోయి, తోడనే 'నేను నేను' అను ఒక వస్తువు స్ఫురించును. ఆ 'నేను' అహంకారము కాదు. అది పూర్ణమైన అహం. సర్వ వ్యాప్తమైన ఆత్మ. భక్తితో నేనును (అహంకారమును) అర్పించిన "మిథ్యా నేను" నశించును.

'మార్గణము' 'గవేషణము' అను పదములకు 'వెదకుట' అని అర్థము. 'నేను' అను మనస్సు తొలి వృత్తియొక్క మూలమును వెదుకమని శ్రీ రమణుల ఉపదేశము. ఇది విచార మార్గము. భాగవతములో "ఎందెందు వెదకి చూచిన అందందే గలడు" అని సర్వాంతర్యామి యగు పరమాత్మ అంతట గలడని ప్రహ్లాదుడు చెప్పెను. ప్రహ్లాదుని భక్తి నవ విధ భక్తిమార్గములలోని చింతన భక్తి, చింతనమనగా ఆత్మ విచారము. ఆత్మ విచారముతో అంతర్ముఖుడై భగవంతుని వెదకిన ఆత్మ సాక్షాత్కారమగును. అందులకే పోతన "శ్రీ కైవల్య పదంబు జేరుటకు నై చింతించెదన్" అన్నారు.

త్యాగయ్య కూడా "హరినే నెందు వెదకుదురా? " అని ప్రశ్నించుకొని " అన్ని నీవనుచు అంతరంగమున తిన్నగాను వెదకి తెలిసికొంటినయ్యా" అన్నారు. అనగా అంతర్ముఖుడై అంతరంగమున వెదకి అన్నియు పరమాత్మయే అని త్యాగరాజు గ్రహించిరి.

వేమనయోగి తెలిపిన క్రింది వాక్యములు కూడా భగవంతుని గూర్చి వెదకుటను తెలుపుచున్నవి.

1. వెదకి తనువులోన వేడ్కతో నినుజూచి

2. మనసులోని ముక్తి మణి యొక్క చోటున

వెదుకబోవువాడు వెఱ్ఱివాడు.

3. వెదుక వెదుక దొరుకు వేదాంత వేద్యుండు

వెదుకు వాని తాను వెదుకుచుండు

4. వెదకి వెదకి వెదకి వేసారి వేసారి

తిరిగి తిరిగి తిరిగి దిమ్మ తిరిగి

బొమ్మలాట గాని పోబడి గంటిరా ...... వేమన

"వినరో భాగ్యము విష్ణుకథ" అని పాడిన అన్నమాచార్యులు "వెదకిన నిచ్చట విష్ణుకథ" అన్నారు.

ఇక్కడ విచార మార్గమునకు ధ్యాన మార్గమునకు గల భేదమును గుర్తింపవలయును.

1) అహమిక ఉండువరకు ధ్యేయముండును. ధ్యానమార్గమొక చుట్టు దారి.

2) ధ్యానము ఏక వస్తు చింతనము. అది ఇతర తలపులను దూరము చేయును. మనో విక్షేపమును తగ్గించును. చల చిత్తము మనో దౌర్బల్యమును సూచించును. ధ్యానము వలన మనస్సు దృఢమగును.

3) ధ్యానములో ఏకరూపముపై చింతనము జరుగును. ఇతర ఆలోచనలు వచ్చినను నీవు తొలగింప ప్రయత్నింతువు.

4) ధ్యానములో తర్కముండరాదు. మరల మరల అభ్యసించుట వలననే ఆలంబనము దృఢపడును.

5) ఆసనములు ప్రాణాయామము ధ్యానమునకు సహాయము చేయును.

6) తలపులు దుఃఖ కారణములు. ఏక వస్తు చింతనముపై తలపులుంచిన దుఃఖముండదు.

7) ధ్యానములో ప్రజ్ఞ కలిగి మూలముతో లగ్నము కావలెను.

నిద్రలో నీవు మూలముతో లగ్నమైనను ప్రజ్ఞయుండదు. నిద్రలో ఆత్మ నిర్గుణము. జాగ్రత్తులో అది సగుణము.

8) నిద్ర అజ్ఞానము కాదు. అది నీ స్వస్థితి. జాగృతి జ్ఞానము కాదు. అది అజ్ఞానము. జ్ఞానాజ్ఞానముల కవ్వలిది ఆత్మ.

9) నిద్రాస్థితి ప్రజ్ఞానము. ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మమని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.నిద్రావస్థలో జీవుడు ప్రాజ్ఞుడు. ప్రజ్ఞాన ఘనుడు. మెలకువలోని కలుషిత 'అహం' ను అసత్ అందురు. నిద్రలోని ఆత్మసత్. బ్రహ్మసదస ద్విలక్షణము.

అధ్యారోపము వలన ఒక వస్తువును వేరొక వస్తువుగా చూచుచున్నాము. త్రాడును పాముగను, స్తంభమును మనిషిగను, మృగతృష్ణను జలాశయముగను, ఆకాశమును నీలిరంగు గలదిగను చూచుచున్నాము కదా? అనగా పంచభూతములవలన ఏర్పడిన నామరూపాత్మక ప్రపంచము భ్రాంతి జన్యమే. పాము త్రాటిని మరగు పరచినట్లు జగము ఆత్మను మరగు పరచును. అజ్ఞానము తొలగినప్పుడు జగత్తు ఆత్మగా భాసించును. నామ, రూప, కాల, దేశములచే అగుపడు ప్రపంచము ఆత్మ జ్ఞానము పొందగనే నామరూప రహితముగను, దిక్కాల దేశ రహితముగను ఆత్మగా తోచును.

10) అహముతో (లేక మనస్సుతో) చేయునది ధ్యానము. అహము (లేక మనస్సు) ఎక్కడ పుట్టునో చూచుట విచారము.

11) ధ్యానము చేయువానిని గుర్తింప వలయును. ధ్యానము నీ చేత నిన్ను గురించి నీలో చేయవలయును.

12) ధ్యానములో జ్ఞానేంద్రియముల నుండి మనస్సును వేరు చేయుదువు. అప్పుడు ఆరోగ్యము చెడవచ్చును. కాని ఆత్మ వైపునకు మనస్సును మరల్చిన ఏ బాధ ఉండదు.

13) ధ్యానములో చూచు క్రియపైన గాని నీవు చూచుచున్న వస్తువుపై గాని మనస్సు నిలుపకుము. ధ్యానములో మనస్సు శాంతించిన తరువాత నేనెవరను విచారముతో ముందుకు సాగుము. అప్పుడు మనస్సు హృదయములో చేరును.

దు:ఖమును తొలగించుకొనవలె నన్న మనశ్శాంతి కావలెను. మనశ్శాంతి కావలెనన్న ఆలోచనలను ఆపుకొనవలెను. ఆలోచనలను తొలగించుకొనవలెనన్న ధ్యానము చేయవలయును. ఇంద్రియ వృత్తులను మనో వృత్తులను (ఆలోచనలను) తొలగించుకొనుటయే (నిరోధించుటయే) భాగవతములోని వృత్రాసుర వధకు సంకేతము. భారతములో కూడా యుద్ధానంతరము ధర్మరాజునకు దు:ఖము కలిగెను. బంధువులు, గురువులు ప్రజలు చంపబడిరను బాధకలిగెను. ఇట్టి మానసికభాధ తొలగుటకు ఇంద్రియమనో వృత్తులను ఆపుటయే ఉపాయమని శ్రీకృష్ణుడు తెలిపెను. ఇంద్రియమనో వృత్తుల నిరోధమే వృత్రాసుర వధ. వృత్రాసుర వధ జరిగిన గాని ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగదు. అనగా తలంపుల నాపిన గాని ఆత్మ దర్శనము కాదు.

14) అన్ని స్థితుల యందు నిద్రలో కూడా ధ్యానము జరుగును. నామజపము కూడ ఉత్తమమే భగవంతుని నామమునకు భగవంతునకు భేదము లేదు. నిద్రలోను నామజపము చేయవచ్చును. ప్రహ్లాదుడు "హాస నిద్రాదులు చేయుచున్" నారాయణ చింతనము చేసెను ..... భాగవతము. నిద్ర పోవుటకు ముందు జపము చేయుచుండిన ఆ జపము నిద్రలో జరిగి నిద్ర నుండి మేల్కొనునప్పుడు జపము జరుగుచుండుట గమనింపవచ్చును. దీనిని ఆత్మ జపమని మహర్షి తెలిపిరి.

15) ఆత్మ విషయ ధ్యానమును నిదిధ్యాసనమందురు. అహంకరణమును వెదకుచు దాని మూలమును చేరినప్పుడు అది అదృశ్యమగును. మిగిలినది ఆత్మయే. పైన ఉదహరించిన సద్దర్శనములోని 32 వ శ్లోకము దీనినే తెలుపుచున్నది. అన్ని మార్గములు అహంకారము వదలుటకే చెప్పబడినవి. అందులో విచారము సూటియైన మార్గము.

శ్లో.. అచింత్యం చింత్య మానోపి చింతారూపం భజత్యసౌ

త్యక్త్వా తద్భావనం తస్మాదేవమే వాహమస్థిత: అష్టావక్రగీత 12-7

అహం బ్రహ్మాస్మి మొదలగు మహా వాక్యములు మనో భావములు లేక మనోవృత్తులు మాత్రమే. అవాఙ్మానస గోచరమైన ఆత్మను గూర్చి ఆలోచించుటలో ఏదో ఒక భావమును ఆశ్రయించిన, భావముగా ఉండిపోవును. ఆ చింతారూప భావమును వదలి భావనా రహితుడనై యున్నాను. ఈ శాస్త్ర విహిత భావనల కంటె ఆత్మను వెదకు విచార మార్గమే మేలైనది. వెదకుట మొదలు పెట్టగనే ఆత్మ నీకు చేయూత నిచ్చి లోనికి తీసికొని పోవును.

శ్లో.. శబ్దజాలం మహారణ్యం చిత్త భ్రమణ కారణమ్

అత: ప్రయత్నా జ్ఞాతవ్యం తత్త్వజ్ఞై స్తత్వమాత్మన:

శాఖోప శాఖలు గల తత్త్వ శాస్త్రము తర్క వాఖ్యలతో మహారణ్యము వలె దుర్గమమైనది. దీనినుండి బయటపడుట కష్టము. దీనిలో పడి మానసిక భ్రమ చెందకతెలివిగలసాధకుడుఆత్మనుకనుగొనినిష్ఠయందుండవలెను.శాస్త్రసంసారసాగరమునమునిగిపోరాదు.అనుభవము లేని పండితులు గ్రంథస్థ పదజాలమును తెలుపుదురు. తానెవరో తెలిసికొనుటకు శాస్త్ర పాండిత్యమవసరము లేదు. పెద్ద చదువులు చదవని సరళ చిత్తులు జపముతో అర్చనతో తృప్తి పడుదురు. పండితులు తర్కముతో సత్యమును చూడజాలరు. నిరక్షరాస్యతను అజ్ఞానమందుము. కాని పాండిత్యము చదువుకొన్న అజ్ఞానము. పండితుడైనవాడు కూడ నిరక్షరుడైన యోగికి నమస్కరింపవలయును. భాష్యములనేకములు కలవు. ఒక శ్రుతి వాక్యమునకే భిన్న సిద్ధాంతములున్నవి. నిర్ణయములు పరస్పర వ్యతిరేకములుగా నున్నవి. కాన భాష్య ప్రయోజనమేమియు లేదు. వృత్తి ప్రభాకర కర్త వేలకొలది గ్రంథముల పరిశీలించి వృత్తి ప్రభాకరము రచించెనట. విచార సాగరమను గ్రంథము. తార్కికులకు గాని అర్థము కాదు. కాన ఈ గ్రంథముల

ప్రయోజనమేమి? అవి ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు ఉపయోగపడవు. పండితులు పూర్వ వాసనల వలన అట్టి గ్రంథములనే చదివి, ప్రశ్నలతోను సందేహములతోను తికమక పడుచుందురు. ఆత్మ విచారము చేయరు. తెలిసికొను వానిని తెలిసి కొనుటయే జ్ఞానము.

నీవొక మత సిద్ధాంతమును విశ్వసింతువు. ఆ నీవెవరో విచారించిన, మానసికమైన మత సిద్ధాంతము యదార్థము కాదని, సత్యము మనస్సున కవ్వలిదని తెలిసికొందువు. మతములు కాల దేశములను బట్టి ఏర్పడినవి. సామాన్య మానవుల కాత్మ విచారము సాధ్యము కాదని భావించి, దేవతలు, లోకములు, సిద్ధులు ఇత్యాదులు చెప్పిరి. తనకున్న శక్తులతో మానవుడు తృప్తిపడక వేరు సిద్ధులను గోరుచుండును. ఇతరులు తన్ను పొగడుటకై ఆ సిద్ధులను సంపాదించును. అవి దుఃఖ హేతువులే. నిజమైన సిద్ధి ఆత్మ సిద్ధియే.

మర్మమెఱుగ లేక మతముల గల్పించి
ఉర్వి దుఃఖులగుదు రొకరి కొకరు. .... వేమన

శ్రీ స్వామి రామ తీర్థ గారు తమ భక్తియోగమును గ్రంథములో మతములు భక్తునకు భగవంతునకు గల సంబంధము వేరువేరుగా నిరూపించుచున్నవని చెప్పుచున్నారు.

1) భగవంతుడెక్కడో దూరముగా ఆకాశమున ఉన్నాడని "తస్త్యైవాహం" నేనతని వాడనని భక్తుడనుచున్నాడు.

2) భగవంతునకు భక్తునకు దగ్గర సంబంధము భావించి "తవైవాహం" నేను నీ వాడను "మమైవాసౌ" నీవు నా వాడవు అని భక్తుడనుచున్నాడు.

3) భగవంతునకు తనకు భేదము లేదని 'త్వమేవాహం' నీవే నేను "స ఏవాహం" అతడే నేను అని భక్తుడు అనుచున్నాడు.

శ్లో.. తస్యైవాహం మమైవాసౌ

స ఏ వాహమితి త్రిధా

భగవత్ శరణత్వం స్యాత్

సాధనా అభ్యాస పాకత: ..... మధుసూదన సరస్వతి.

కొన్ని మతములు సర్వ మానవులను సోదరులుగా భావించమని ఉపదేశించుచున్నవి. కాని హిందూమతము.

"ఆత్మౌ పమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యో2ర్జున!" .... గీత

తనకు వలెనే ఇతరులను చూడవలెనని తెల్పుచున్నది.

"ఆత్మవత్ సర్వభూతాని" "సమత వర్తించు నప్పుణ్యాతముడుఘనుడు"..... భాగవతము.

సోదరులైనను పరస్పర ద్వేషమును కలిగియుండవచ్చును. కాని ఆత్మౌపమ్యబుద్ధితో, సర్వాత్మ భావముతో, అందరి ఆత్మనుఒకటిగా చూచినపుడు ద్వేష మెవరిపై యుండును. నిన్ను నీవు ద్వేషించుకొనజాలవు కదా? "సర్వత్ర సమబుద్ధి కలుగనిదే, సమాధి సిద్ధించదు" ..... స్వామి రామ తీర్థ. నేను ఆత్మనని నీవు భావింపకున్నను నీవు ఆత్మవే. దానిని గ్రహించుటకు ఇన్ని యోగములు మతములెందులకు? నీవు ఆత్మకు వేరుగా లేవు. సూటిగా దానిలో నిలకడ చెందు విచారమార్గము ననుసరించుము.

శ్లో.. హృత్వాప్య సద్ధామ నిజస్వరూపే

స్వభావ సిద్ధే2 నుపలభ్య నిష్ఠామ్

మాయా విలాస : సదసత్స రూప

విరూపనానైక ముఖ ప్రవాదా:....... సద్దర్శనము 36

పరమార్థ సత్యమునకు ఆధార భూతమై, నిజస్వరూపమైన శుద్ధ చైతన్యమును సాధింపక ఆత్మ సత్యమా? కాదా? ఒకటా? అనేకమా? అను కుతర్క వాదములు మాయ ఆడుచున్న నాటకమే. తత్త్వవేత్తలనువారు చూపు బుద్ధి చాకచక్యము పారమార్థిక దృష్ట్యా నిష్ప్రయోజనము.

కుశాగ్ర బుద్ధి కంటె (Intellect) అంతర జ్ఞానము లేక స్ఫురణ (Intution) గొప్పది. ఇంద్రియ జన్య జ్ఞానమును ప్రత్యక్ష

జ్ఞానమనుకొందురు. కాని అది పరోక్ష జ్ఞానము. 'నేను' ను ఆశ్రయించుకొని ఇంద్రియములు పనిచేయుచున్నవి. కాన ఇంద్రియముల వలన కలిగిన అనుభవము ప్రత్యక్షము కాదు. ఆత్మను తెలిసికొనుటకు ఇంద్రియములు మొదలగు బాహ్యా సాధనములు ఉపయోగపడవు. మౌనముగా ఉండి అహం స్ఫురణను గుర్తించవలయును. ఒకే ఒక ఆత్మ ఉన్నది. దాని నుండి అహంకారము పుట్టి అది దేహాత్మ భావముతో జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా ఇతరమును చూచును. జాగ్రదవస్థలో అవధుల నేర్పరచుకొని ఇతరమును చూడ కోరును. జ్ఞానేంద్రియములే దానికి ప్రమాణము. చూచువాడు, చూడబడునది, చూచుట -- అన్నియు ఒకటేనని తెలిసికొనజాలదు.

మనస్సు కందని శుద్ధ చైతన్యమును తెలిసికొనుటకు మానసిక తర్కముపయోగపడదు. (మిగిలి కుతర్కవాదముల మేరలు మీరి ఎఱుంగ నేర్చునే -- భాగవతము). ఆత్మ స్థాయికి నీవు ప్రయత్నము చేసి చేరవలయును. అక్కడ వాదించుటకు మనస్సు లేదు కదా? సముద్రములో కలియువరకు నది ప్రవహించును. ఆత్మలో కలియువరకు మనస్సు పరుగెత్తుచుండును. మనో నిశ్చలత పొందినపుడే విచారము ప్రారంభమగును.

శ్లో.. యదిదం వచ్మి తత్సర్వం ఓం ఇత్యాదాతు మర్హసి

అస్మాభిః చరమన్విష్టం నాత్ర కార్య విచారణా ..... యోగ వాశిష్ఠము.

విచారణ చేసి అన్వేషించిన సత్యమును చెప్పుచున్నాము. దీనిని నీవు తర్కింప వలసిన పనిలేదు. భావాతీతమైన వానిని గూర్చి చెప్పు ఈ వాక్యముల మీద, మహర్షుల మీద నమ్మకముంచి స్వీకరింపుము. బ్రహ్మాండములో చంద్రునకు క్షీణింపజేయు క్షయ రోగము కలదని చెప్పుదురు. అట్లే పిండాండమైన దేహములో సంశయమే క్షయరోగము. "సంశయాత్మా వినశ్యతి"

'అహం బ్రహ్మాస్మి' అనునది మనోవృత్తి. దానిని జపించుటచే ఉపయోగము లేదు. ఎవరైనను 'నేను మనిషిని' అనుకొనరు కదా? నేను ఉన్నాననుట ప్రత్యాక్షానుభవము. నిన్ను నీవు తెలిసికొనుట అనగా నీవు అదిగా నుండుట. తెలిసికొను 'నేను' తెలియవలసిన 'నేను' రెండు 'నేను' లు లేవు. తెలిసికొనువాడు తెలిసికొనబడునది రెండు నీవే. ఎన్ని తెలిసినను తన్ను తాను తెలిసికొనకపోవుట అజ్ఞానము.

బ్రహ్మమనగ నెటనొ పరదేశమున లేదు

బ్రహ్మమనగ దానె బట్టబయలు

తన్నుదా నెఱిగిన తానెపో బ్రహ్మంబు .... వేమన

అత్మను వెదకుటకు "నేతి నేతి" మార్గమును సూచింతురు. కర్మేంద్రియములు నేను కాదు. జ్ఞానేంద్రియములు నేను కాదు. ప్రాణాది వాయు పంచకము నేను కాదు. మొదలగు భావనలు సహాయకారులు మాత్రమే అగును. "నేను"అది కాదు, ఇది కాదు, అని చెప్పుటకు నేనొకడుండవలెను కదా? అది అహంకారము, అది తొలి తలంపు. దాని మూలమును వెదకిన అది నశించును.

కొందరు సహస్రాదిత్య సంకాశమైన దేవుని రూపమును అతని విభూతులను చూచుటకు దివ్యచక్షువులు కావలెనందురు. చూచుట అనగానే ద్వైత వేఏర్పడ ు సెు కదా

ఉపనిషత్తులు ఆత్మను తెలిసికొనుటకు అధ్యారోప అపవాద ప్రక్రియను సూచించుచున్నవి. దేహము నేనని అధ్యారోపము చేసికొని, విచారము చేసి దేహము నేను కాదని అపవాదము సేయుట. ఇట్లే జాగ్రత్ స్వప్నసుషుప్తులనబడు అవస్థాత్రయము, పంచకోశములు మొదలగువానినిఅపవాదము చేయవచ్చును. పంచకోశములు ఊహా మాత్రములే వానిలో యదార్థము లేదు. ఎన్నిటినని ఇట్లు అపవాదము చేయవలయును? అధ్యారోపము బంధము. అపవాదము ముక్తి.

శ్రీ రమణ మహర్షి అందరకు ఇతర మార్గములను వదలమనియు "నేనెవర" ని వెదుకమనియు బోధించెడివారు.

యువకుడు:– "స్వామీ! నేను మోక్షాపేక్ష కలిగియున్నాను. నేను అనేక వేదాంత గ్రంథములను చదివితిని. అవి వేరు వేరు మార్గములను సూచించుచున్నవి. పండితుల నాశ్రయించితిని. వారు కూడ విభిన్న మార్గములను తెలిపిరి. వారి మాటలు నన్ను కలవరపరచినవి. దయతో నేనే మార్గము ననుసరించవలయునో తెలుపగోరుచున్నాను.

మహర్షి:– "నీవు వచ్చిన దారినే వెనుకకు పొమ్ము".

రమణుల మాటలు యువకునకు అర్థము కాలేదు. "నన్ను మహర్షి హేళనచేసె"నని భావించెను. అక్కడ ఉన్న వారిలో ఒకరు ఇట్లు తెలిపిరి.

"వచ్చినదారినే వెదలుట అనగా అంతర్ముఖుడవై నేనెవరని విచారము సలుపుట. నిన్ను విచారమార్గమనుసరించుమని భగవానులు తెలిపిరి. దానితో ముక్తిని పొందగలవు".

భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి ఆత్మను వెదకుటకు అనుభవ పూర్వకమైన మార్గమును క్రింది విధముగా సూచించిరి. దీనిని జాగ్రత్తగా గ్రహింపవలయును. శరీరమున నేనని తోచునదేదియో అది మనస్సు. మనస్సులోని తలపులన్నిటికి మొదటిది నేనను తలపు. 'నేను' తోచిన తరువాతనే 'నీవు' వాడు' ఏర్పడును.

గీ.. నేను గలిగిన నీవును గానబడుదు,
నేను నీవును గలిగిన నిగుడు జగము,
నేను నీవును ఒకటైన భావమెపుడు
గానబడు, నట్టికాలంబు దీని కవధి .... రామస్తవరాజము.

శ్లో... నత్వే వాహం జాతు నాసం
నత్వం నేమే జనాధిపా:
నచైవ నభవిష్యామ
స్సర్వేవయ మత: పరమ్ ..... గీత .... 2-12.

నేను ఒకప్పుడు లేనివాడను గాను. నీవును లేనివాడవు గావు. ఈ భీష్మాదిరాజులు లేనివారు గారు. మనమందరము ఈ దేహము నాశమైన పిమ్మట లేకపోవువారము గాము.

నేను, నీవు, వీరు, వారు, మనము మొదలైన భావములన్నియు అజ్ఞానము వలన కలిగినవి. మనమందరము ఒకే ఆత్మ స్వరూపులమై యున్నాము.

నిన్ను నీవు దేహమనుకొన్నచో అన్యుని దేహముగా చూచెదవు. అప్పుడు లింగభేదము కూడ గుర్తింతువు. నీవు దేహముగా భావింపక నిజమైన ఆత్మగా గుర్తించిన లింగభేదముండదు.

భాగవతమున శ్రీ కృష్ణావతార ఘట్టమున వసుదేవుడు శ్రీకృష్ణుని ఆత్మ స్వరూపునిగా ఇట్లు స్తుతించెను.

ఆ.. ఆత్మ వలన గలిగి యమరు దేహాదుల

నాత్మ కంటె వేరు లవి యటంచు

దలచువాడు మూఢ తముడు గావున నీశ!

విశ్వమెల్ల నీవు వేరు లేదు. ..... భాగవతము 10 పూ. భా 121

జ్ఞాని అందరియందును ఆత్మనే దర్శించును. కాన లింగ భేదమును పాటించడు. సులభ అను యోగిని జనక మహారాజును పరీక్షించుటకై వచ్చినది. జనకుడు జ్ఞాని. వారి మధ్య క్రింది సంవాదము జరిగినది.

సులభ:– జనక మహారాజా! నీవు జ్ఞానివా?

జనకుడు:– అందరు నన్ను జ్ఞాని అందురు.

సులభ:– జ్ఞానికి భేద దర్శనము లేదు కదా?

జనకుడు:– ఔను, జ్ఞానికి భేద దర్శనము లేదు.

సులభ:– నీవు భేద దర్శనము లేని జ్ఞానివైయున్నచో నీ భార్యను చూచునట్లు నన్ను చూడగలవా?

జనకుడు:– సులభా! నీవు జ్ఞానివా? అజ్ఞానివా?

సులభ:– నేను జ్ఞానిని.

జనకుడు:– నీవు జ్ఞానివైనచో నన్ను పురుషునిగను, నిన్ను స్త్రీగను ఎందులకు భేద దర్శనము కలిగియున్నావు. అజ్ఞాన జన్యమైన దేహాత్మ బుద్ధి నీకెందులకు కలిగినది ?

సులభ బదులు చెప్పలేక పోయినది.

శ్రీ రమణ మహర్షిని కూడ ఇట్లే ప్రశ్నించిరి.

పృచ్ఛకుడు:– స్వామీ! మీరు ఆ జన్మ బ్రహ్మచారులు కదా? మీకు స్త్రీలపై వ్యామోహము లేదా?

మహర్షి:– స్త్రీ పురుష భేదమును నేను గమనించను. అందరిలోను ఆత్మనే చూచెదను.

"తత్త్వ మెరుగు వెనుక తన్వంగు తేలాకో?"

కస్తూరి వలపేల గజరాజమున కెన్న

తనదు మదపు ధార తావి గాక

యోగికేల రంభ? యోగ హర్షం బుండ ..... వేమన.

గజమునకు తన మదపు ధార వాసనయున్న చాలును. కస్తూరి వాసన అవసరము లేదు. అట్లే యోగ సుఖము ననుభవించు యోగికి రంభా సంభోగమేల?

మొదట నేనెవరను విచారము చేయవలయును. నేనెవరను విచారమనగా 'నేను' అన్న తలపు లేక అహంకారమునకు మూలమును వెదకుట. "నేను దేహము కాదు" మొదలగు ఇతర ఆలోచనలు చేయరాదు. "నేను" మూలమును వెదకుట అనగా ఇతర తలపులు రాకుండ చూచుకొనుట. ఆత్మ విచారము ప్రధానము.

హృదయమును ధ్యానించుటకు రొమ్ము కుడిభాగమున లక్ష్యముంచవలెనా? అను ప్రశ్నకు మహర్షి ఇట్లు బదులు తెలిపిరి. "హృదయము శరీర భాగము కాదు. ధ్యానమునకు కుడి ఎడమ లేదు. ఆత్మను ధ్యానించవలెను.అది దక్షిణమున గాని, లోన బయట గాని, వామ భాగమున గాని ఉండదు. తానున్నది అంతే. హృదయ కేంద్రము నుండి సర్వము వెలువడును. హృదయము అంతట ఉన్నది. జగత్తు ఉత్పత్తి స్థానము హృదయము. నీవు హృదయములో ప్రతిష్ఠితుడవైనప్పుడు హృదయము కేంద్రము కాదు. వలయ పరిధి కాదు. అన్యమే లేనప్పుడు అది దేని కేంద్ర మగును? హృదయ స్థానముపై దృష్టి నుంచుట. నేనెవరను విచారము కాదు. మేలుకొన్నప్పుడు "నేను" అను అహంకారమేర్పడును. నిద్రలో అది తొలగిపోవును. జాగ్రతగా గమనించిన ఈ "నేను" కుడివైపునహృదయములో ఉన్నట్లు తెలియును. వక్ష స్థలము కుడిభాగమున చిత్ స్ఫురించునని శ్రీ రమణ భగవానులు తెలిపిరి.

మనస్సులో ఒక తలపు పుట్టగనే దానిని తొలగించిన మరియొకటి పుట్టును. ఈ తలపులకు అంతు లేదు. ఎన్ని తలపులను తొలగించగలము.తన నీడను పూడ్చి వేయుట ఎట్లు సాధ్యము కాదో అట్లే ఆలోచనలను అరికట్టలేము. ఆలోచనలు పుట్టు స్థానమును వెదుక వలయును. కోటలో శత్రువులున్నంతవరకు బయటికి వచ్చుచుందురు. వారిని చంపిన గాని కోట స్వాధీనము కాదు. అట్లే ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు క్రింది విధముగా ప్రశ్నించుకొని వానిని తొలగించుకొనవలయును. పుట్టు చోటుననే ఆలోచనలను అణచివేయుట వైరాగ్యము. ఆత్మ సాక్షాత్కారమగువరకు ఈ విచారమవసరమే. నేనెవరని విచారము సేయుటకు అంతర్ముఖుడు కావలెను.తన ఇంటిలో (దేహములో) దారి వేరొకరు చూపక్కరలేదు కదా? లోనికి చూచి మనస్సును నిశ్చలము చేసిన చాలును.

మనస్సునుండి తలంపులు తొలగించుటకు మహర్షి మార్గమిట్లు సూచించిరి. మనస్సున ఒక తలపు ఏర్పడినప్పుడు అది ఎవరికి కలిగినది? అని ప్రశ్నించుకొన్నచో నాకని తోచును. ఆనేనెవరని ప్రశ్నించుకొన్నచో మనస్సు తాను పుట్టిన స్థానమైన హృదయమును చేరును. అనగా నేనెవరని ప్రశ్నించుకొన్నప్పుడు ఏమియు గోచరించదు. ఆ గోచరింపని స్థితిలో మరు తలంపు వచ్చు వరకు వృత్తి శూన్యత ఏర్పడును. కుంభక స్థితిలో ఏర్పడు వృత్తి శూన్యతయే నేనెవరని ప్రశ్నించు కొన్నప్పుడు కలుగుచున్నది. ఇట్లు ప్రతి తలపు కలిగినప్పుడు ప్రశ్నించు కొనుచుపోయిన, తలపులు నశించి, 'నేను' అను అహంకారము పోయి, తాను మిగులును. అనగా మనస్సును అంతర్ముఖము చేసినచో లేకహృదయమున నిలిపినచో (ఆత్మ సంస్థం మనః కృత్వా నకించిదపి చింతయేత్ – గీత) అది నశించును. 'నేను' అను తలపు లేని స్థితి నిజ స్వరూపము.

మహర్షి ప్రతి తలపును అడ్డగించుచు పోవలెనని చెప్పలేదు. నేనెవరను అహం స్మృతితో నీవేకమైనప్పుడు ఆ ఒక్క తలపే మిగిలి ఇతర ఆలోచనలు నశించును. నీవు అంతర్ముఖుడవై ఆత్మ లోనికి ప్రవేశించుట గుర్తింపగలవు. అప్పుడు తలపుల నడ్డగించు నీ ప్రయత్నము అవసరము లేదు. కొంత దూరము పోయిన తరువాత నీవు ప్రయత్నము చేయవలయుననుకొన్నను చేయజాలవు. ప్రారంభ దశలో కృషి సలుపకుండుట అసాధ్యము. కొంత దవ్వరిగిన పిదప నీవు కృషి సలుపుట అసాధ్యము. ఆలోచనలను అపునప్పుడు ప్రజ్ఞ కలిగియుండవలయును. నిద్రలోనికి జారిపోరాదు. మత్తు మందుతో ఆలోచనలను ఆపవచ్చును కాని అప్పుడు ప్రజ్ఞ ఉండదు.శ్రీ

రమణ భగవానుల యోగ సూత్రములకు శ్రీ కృష్ణ భిక్షు వ్రాసిన వివరణములో ఇట్లు సూచింపబడినది.

"ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము వలన గాని నేనెవరను విచారము వలన గాని శూన్య స్థితిని పొందవచ్చును. అంతవరకు నీ ప్రయత్నమవసరమే. (పురుషకారము) కాని వాసనా బీజము లున్నంతవరకు ఈ అభ్యాసము చేయుచుండవలయును. వాసనలు నశించగనే ఆత్మ తానే అని అభ్యాసి గ్రహించును. సాధారణ విషయానుభవములోవలె ఇప్పుడు ఆత్మ తనకు భిన్నముగా తోచదు. ఇట్టి ఆత్మానుభవము కలుగుట పరమేశ్వరుని నిర్హేతుక జాయమాన కటాక్షముపై ఆధారపడియుండును.

"It is a positive experience and not a negation of the world nor a negative state"

కఠోపనిషత్తు ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

"యమే వైష వృణుతే తేన లభ్య

స్త స్యైష ఆత్మా వివృణుతే తనూగ్ం స్వాం"

ఎవనికి ఆత్మ ప్రసన్నమగునో గురువు అనుగ్రహము కలుగునో అతనికి మాత్రము ఆత్మ లభ్యమగును.

నేనను తలపు లేని స్థితియే మౌనము, జ్ఞాన దృష్టి, సహజస్థితి. నిరంతరము మనస్సును ఆత్మయందుంచుటకే విచారమని పేరు.

"యస్మా ద్వాచో నివర్తంతే అప్రాప్య మనసాసహ

యన్మౌనం యోగిభి ర్గమ్యం తద్భవేత్ సర్వధా2జడైః

వాచోయస్మా న్నివర్తంతే తద్వక్తుంకేన శక్యతే ..... తేజో బిందూపనిషత్

వాక్కుల కందనిది, మనస్సున కందనిది, యోగులకు గమ్యమైనదేది ఉన్నదో అదే మౌనమని పండితులు చెప్పుదురు. చెప్పుటకు వాక్యములే లేనప్పుడు దానిని చెప్పుటకు ఎవనికి శక్యమగును?

సబ్జడ్జి :- చిత్త ఏకాగ్రత సాధించుటకు అత్యంత సులభ పద్ధతి ఏది?

మహర్షి:- మనస్సు మూలమును వెదకుటయే అత్యుత్తమ పద్ధతి. మనస్సు అనునది ఉన్నదేమో చూడుము. మనస్సు ఉన్నప్పుడే దానిని ఏకాగ్రము చేయు ప్రశ్న వచ్చును. నీవు అంతర్ముఖుడవై విచారము సల్పిన మనస్సు లేదని గ్రహింతువు. ఏకాగ్రత ఏక చింతన కాదు. అది మన సహజ స్వభావమును మరగుపరచు ఇతర ఆలోచనలను తొలగించుట. మనో నాశము, వాసనా క్షయము, ఆత్మ సాక్షాత్కారము ఇవి ఏకాగ్రతకు పర్యాయపదములు.

(a) కదలకుండగ మది నిల్పి కదలి పట్టి

నిదురలో నిదుర జూచుచు నేర్పు మిగిలి

వదరకుండెడి వాడెపో బ్రహ్మ విదుడు. ..... వేమన

(b) తలపులు మరపులు దాటుటే తన్మయంబు ..... వేమన

(c) ఎఱుకలేని ఎఱుక నెఱుగుట తత్త్వంబు ..... వేమన.

మనస్సు జాగ్రత్తు స్వప్నావస్థలలో ఉండి సుషుప్త్యవస్థలో లేకుండ పోవుచున్నది. అందువలన మనస్సు అనిత్య వస్తువు. "నేను" పై మూడవస్థలలోను ఉండు నిత్య సత్య స్వరూపము.

"ఎఱుక మరపుల కందని యిరువు గనుము" ..... వేమన

అనగా జాగ్రత్ సుషుప్తుల కందనిదే బ్రహ్మము

సంకల్పము జయించుటకుపాయము సంకల్పించినవానిని పట్టుకొనుటయే. అప్పుడు సంకల్పించువాడు మూలమున మునిగి పోవును. సంకల్ప మేర్పడిన ద్వైతమేర్పడును. అహం మూలాన్వేషణలో ద్వైతము నశించును. ఆధ్యాత్మిక సాధన లక్ష్యము ఆత్మను పొందుట కాదు. ఆత్మ స్వత స్సిద్ధముగా ఉన్నది. అహంకారము పోగొట్టుకొనుటయే సాధన లక్ష్యము. అహంకారము నశించిన ఆత్మ ప్రకాశించును. సామాన్య మానవునకు జ్ఞానికి కూడ సంకల్పములుండును. సామాన్య మానవుని సంకల్పములు బంధ హేతువులు. జ్ఞాని సంకల్పములు ముక్తి హేతువులు.

విచారమును గూర్చి భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ ఇట్లు తెలిపిరి. "ఆత్మ సంస్థం మనః కృత్వా నకించి దపి చింతయేత్". అనగా "ఆత్మయందు మనస్సునుంచి ఆలోచన చేయకుము". కానీ "ఆత్మ మనకు తెలియదు కదా? మనస్సును ఆత్మ యందుంచుట ఎట్లు?" అని రమణ మహర్షిని ప్రశ్నించిరి. వారిట్లు బదులు చెప్పిరి.

"మనస్సనగా తలపుల సంపుటి. (తలపులే మనమెల్ల - ఉపదేశ సారము) చిత్ మీదుగా కదలి పోవు తలపుల సమూహామే మనస్సు. ఈ తలపులు ఆత్మ నుండి బయలుదేరును. అన్ని తలపులకు (మనోవృత్తులకు) మూలము అహామను (నేనను) తలపు. ఆత్మనుండి బయలుదేరు ఈ తలపుల నాపిన, హృదయమున లేక ఆత్మయందు మనస్సు ఉంచబడినదనిచెప్పుదురు. అందులకే "నకించిదపి చింతయేత్" ఆలోచన చేయవద్దని చెప్పుట. దీనిచే నేనను తలపు కూడ లేని నిజమైన మౌనము సూచింపబడినది. ఆత్మ విచారమనగా 'నేనెవర' ని ప్రశ్నించుకొనుట మాత్రమే కాదు. నేనను అహంకారము బయలుదేరు స్థానమును వెదకి చేరుట. అదియే హృదయము. "హృదయము లోపల వర్తిలు వారల కైక్యమగును. దృక్ దృశ్యంబుల్". ఇదియే శ్రీ రమణ భగవానులు సూచించిన ఆత్మను వెదకు మార్గము (మార్గణము).

"మయ్యా వేశ్యమనః " నాయందు మనస్సు నుంచుమని గీతలో భగవంతుడు తెలిపెను. ఇదిగాక "ఆత్మ సంస్థం మనః కృత్వా" ఆత్మయందు మనస్సు నుంచుమని కూడా తెలిపెను. "అహామాత్మా గుడాకేశ!" అనియు తెలిపెను. "అయమాత్మా " బ్రహ్మమని అనగా ఈ ఆత్మయే బ్రహ్మమని మహావాక్యము తెలుపుచున్నది. పై వాక్యములను సమన్వయపరచినచో తేలునది "ఆత్మయందు మనస్సు నుంచుటయే కదా?"

భక్తిని "పరమ ప్రేమ రూపా" భగవంతునియందు ప్రేమ అని నారద మహర్షి తెలిపిరి. "స్వస్వరూపాను సంధానం" నేనెవరను విచారమే భక్తి అని శంకరులుతెలిపిరి. కాబట్టి భక్తి జ్ఞానములు రెండును ఒక్కటేనని భాగవతమున కపిల మహర్షి దేవహూతికి తెలిపెను. ఆత్మ విచారము చేత మనస్సు హృదయములో లీనమైనప్పుడు 'తత్త్వమసి' వాక్యము యొక్క అర్థము శుద్ధ అహం స్ఫురణగా (నేనున్నానుగా) భాసించును. నీవు ఆత్మలో ఐక్యముచెందుట గాదు. అంతర్ముఖుడవై అదిగా ఉండుట. ఆత్మను తెలిసికొనుట అనగా ఆత్మగా ఉండుటయే. జడమైన దేహాము నిన్ను

తెలిసికొనలేదు గదా? మనస్సులో ఆలోచనల నాపి మనస్సును నశింపజేసిన ఆత్మ సాక్షాత్కారమగును. అద్వైత బోధ దీపిక ఇట్లు చెప్పుచున్నది. "మనోనాశముసులభ సాధ్యమే. దేనిని గూర్చి ఆలోచింపక ఆత్మయందే మనస్సును నిలుపుము. ఇతర ఆలోచనలు తొలగి అనాత్మ మృగ్యమగును. తరువాత నేను ఆత్మనను భావము కూడ వదలి ఆత్మగా నుండుము."

మహర్షి 'నేను' అను తలపు లేక అహంకారము హృదయము నుండి బయలు వెడలునని చెప్పిరి. హృదయమనగా దేహమున ఎడమవైపున ఉన్న గుండె కాదు. షట్ చక్రములో ఒకటైన అనాహత చక్రము కాదు. రొమ్ము మధ్య భాగమునకు 1 1/2 అంగుళము కుడివైపున ఉన్న స్థానమని మహర్షి చెప్పిరి. ఆ స్థానముననే ఆత్మానుభూతి పొందవచ్చునని చెప్పుటకు వీలగునా?ఆత్మానుభూతికి నిర్ణీత స్థానము కలదా? ఆత్మ సర్వ వ్యాప్తము కదా?ఈ సందేహమునకు వివరముగా మహర్షి తన అనుభవమును పురస్కరించుకొనిA.W. Chadwick కు ఇట్లు తెలిపిరి.

"సమాధి నుండి జ్ఞాని వెనుకకు మరలినప్పుడు అతనికి బాహ్య విషయ జ్ఞానము హృదయస్థానము వద్ద కలుగును. అహంకారమేర్పడి వ్యవహార స్థితికి వచ్చును. అట్లే అభ్యాసకాలమున మనస్సును విరోధించినప్పుడు బాహ్య విషయజ్ఞానము ఈ స్థానము వద్ద నశించును. అందుచే అభ్యాసి ఆత్మానుభూతి ఈ స్థానమువద్ద కలుగునని భావించును. ఇంకొక విధముగా చెప్పినచో ఈ స్థానమునకు మనస్సును తీసికొని పోయిన అహంకారము నశించును. సమాధి కలుగును. సమాధినుండి వెనుకకు మరలినప్పుడు ఈ స్థానమున అహంకారమేర్పడును." అందులకే ఈ స్థానమునకు మనస్సును తీసికొని పొ"మ్మని మహర్షి ఉపదేశించిరి. ఆత్మానుభూతికి సాధన మార్గము ఇదొక్కటే కాదు. ఈ విధముగా చేయుట ఆత్మానుభూతికి సహాయకారి యగును. ఆత్మానుభూతి సులభముగా సిద్ధించును. ఈ పద్ధతి ననుసరించునప్పుడు మహావాక్య విమర్శ, తార్కిక జ్ఞానము అవసరము లేదు. శ్రీ కృష్ణ భిక్షు ఇట్లు తెలిపిరి.

" అభ్యాసకాలమున వక్షమునకు కుడిభాగమున ఒక స్పందనము సంకోచ వ్యాకోచాత్మకముగా గోచరించునని రమణ భగవానులు తెలిపిరి. శిష్యులకు ఆ స్థితిని ప్రదర్శించిరి."

ఒక పండును గుర్తింపవలసి వచ్చినప్పుడు చేతితో దానిని స్పృశించవలయును. కన్నుతో దానిని చూడవలయును. అది యే పండో మనస్సుతో నిర్ణయింపవలయును. కాని ఆత్మను తెలిసికొనుటకు ఆత్మ తప్పవేరే అవసరము లేదు. తెలిసికొనుట అనగా కర్త కర్మ ఉండవలయును. ఎఱుక అనగా ఆలోచనలు లేకుండుటయే.

సర్వాంతర్యామి అగు ఆత్మకు ఒక స్థానము లేదు. మనము దేహములో ఉన్నామని నమ్మట చేత పుట్టితిమని నమ్ముచున్నాము. గాఢ నిద్రలో దేహమును, దైవమును, ఆత్మానుభవమును స్మరించము. జాగ్రదావస్థలోనే దేహములో ఉన్నామని అనుకొందము. పరమాత్మయందే దేహము పుట్టి పెరిగి నశించును. మనము దేహములో ఉన్నామని భావించుట చేత దైవము హృదయమున ఉన్నాడని భావించుచున్నాము. దానికి అర్థము "లోనికి చూడుము" అని మహర్షి చెప్పిరి. సమస్త విశ్వము, హృదయము ఆత్మయే. ఆత్మ స్వరూపమగు ఆ విశ్వరూప దర్శనము సులభము కాదు. అందువలన అభ్యాసికి దేహములో ఒక భాగము నిర్దేశించి అదే ఆత్మ స్థానమని చెప్పవలయును. అందులకే ఆత్మ స్థానము హృదయమని చెప్పిరి. దేహేంద్రియ వ్యాపారములను ఆత్మ తెలిసికొనుచున్నది. కాబట్టి వ్యవహార దృష్టితో ఆత్మ దేహములో ఉన్నదనుకొనుచున్నాము. కాని నీకంటె అన్యము లేదు. "మత్తః పర తరం నాన్యత్ కించిదస్తి" అని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తనకన్న వేరు లేదని తెలిపెను కదా?

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ

జియశ్రీ రమణ.

VI మజ్జనము (మునుగుట)

శ్లో.. కూపే యథా గాధజలే తథాన్త

ర్నిమజ్య బుద్ధ్యా శితయా నితాంతమ్

ప్రాణంచ వాచంచ నియమ్య చిన్వన్

విన్దే న్నిజాహంకృతి మూలరూపమ్ ..... సద్దర్శనము ... 30

నీటిలో బడిన వస్తువును పొందుటకై నీట మునిగినట్లు, తీక్షణమైన బుద్ధితో వాక్ ప్రాణ బంధనముతో లోన మునిగి 'నేను' పుట్టు చోటు నెరుగవలయును.

ఉప్పు బొమ్మ సముద్రము లోతు కనుగొనుటకై సముద్రములో మునిగి, నామ రూపములు పోగొట్టుకొని, సముద్రములో కలసిపోవునట్లు, అంతర్ముఖుడై లోన మునిగి నెనెవరని ప్రశ్నించుకొనుచు పోయిన 'నేను' ఆత్మలో లీనమగును. అహం మూలాన్వేషణకు మనస్సే ఉపకరణము.

శరీరముతో ఏకత్వము పొందిన 'నేను' ను అహం వృత్తి అందురు. ఆత్మతో ఏకత్వము పొందిన 'నేను' ను అహం స్ఫురణ అందురు. అహం వృత్తి, జాగ్రదావస్థలో నుండును. అహం స్ఫురణ ఎల్లప్పుడు ఉండును. అహం స్ఫురణ నుండి విషయి, విషయములు ఏర్పడును. మానవుడు తాను విషయిగా భ్రమ చెందును. అప్పుడు అన్యములైన విషయములు అనుభూతములగును. ఈ రెండును నిద్రలో లేవు. వీని పుట్టుక స్థానమైన అహం స్ఫురణను పట్టుకొన్నచో విషయి విషయములను (Subject, Object) సాక్షిగా చూడగలడు. చూచువాడేర్పడగనే ప్రపంచము గోచరించును.

శ్లో.. మౌనేన మజ్జన్ మనసా స్వమూలం

చర్చైవ సత్యాత్మ విచారణం స్యాత్

ఏషో2హమేతన్నమమ స్వరూపం

ఇతి ప్రమా సత్య విచారణాఙ్గం ...... సద్దర్శనము 31

'నేను' అని నోటితో బలుకక, లోన మునుగు మనస్సు వలన, 'నేను' అని ఎచట వెలుగునని వెదకుటయే జ్ఞాన విచారమగును.

నేనెవరను తలపెట్టగా

మానసమున దలుపకున్న మనుజుని ..... వేమన

నిజమైన ఆత్మ విచారమనగా మనస్సు మౌనమును దాల్చి, తనలో తాను మునిగి, తన జన్మకు మూలమును వెదకి పట్టుకొనుట. నేను శరీరమును కాను. పంచకోశములు కాను, బుద్ధిని కానను భావములు ఆత్మ చర్చకు కొంచెముగా ఉపకరించవచ్చును. దీని వలన అనుభవ జ్ఞాన మేర్పడదు. ఇతరులు చెప్పగా విన్నది మాత్రమే. జ్ఞానావళీ మాలలోని "నిత్య శుద్ధ ముక్తోహం నిదాకారోహ ముక్షరః" మొదలగు వాక్యములు అనగా నేను ఇది నేను అది అను భావనలు ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు ఎక్కువగా తోడ్పడవు.

శ్లో.. తద్వ్యష్మదో రస్మది సంప్రతిష్ఠా

తస్మిన్ వినష్టే 2 స్మది మూల బోధాత్

తద్వ్యష్మ దస్మన్మతి వర్జితైకా

స్థితిర్జ్వలంతీ సహజాత్మనస్యాత్ ..... సద్దర్శనము 16

నీవు, అది అను భావనలు నేను మీద ఆధారపడి యున్నవి. 'నేను' భావము యొక్క మూలము దగ్గరకు పోయిన అక్కడ నీవు 'అది' అదృశ్యమగును. ఆ 'నీవు' 'అది' 'నేను' భావము లేని స్థితి ఒకటి మాత్రమే. అది దేదీప్యమానముగా ప్రకాశించు ఆత్మ స్థితి. అజ్ఞానము 'నేనున్నాను' అను భావమును మరగుపరచుటలేదు. కాని ఆ 'నేను' బ్రహ్మమే అను సత్యమును మరగుపరచుచున్నది. ఆత్మ 'ఇది' 'అది' అని చెప్పుటకు వీలు కాదు. 'ఇది' అనునది 'అది' కి వేరుగా నుండును కదా? ఆత్మ పరిపూర్ణముగా నుండి సర్వ వ్యాప్తముగా నున్నది.

పగలు రేయి మఱచి భావంబు లోపల

'తాను' 'నేను' అనెడి తలపు మఱచి

ఉన్న అట్టి అతడె ఉత్తమ యోగిరా ...... వేమన.

నమ్మాళ్వారు వ్రాసిన పద్య భావమును శ్రీ రమణ భగవానులిట్లు తెలిపిరి. "నాకేదో ప్రత్యేకత ఉన్నదని భావించి 'నేను' 'నాది' అనుచుంటిని. ఆ 'నేను' ఎవరని విచారించగా నీవొక్కడవే ఉన్నావని కనుగొన్నాను". దేహం = నా దేహము ; నాహం = నేను కాదు ; కోహం = నేనెవరు ; సోహం = నేను పరమాత్మను.

శ్లో.. దేహోహమితి సంకల్పం తదంత: కరణం స్మృతమ్
దేహో హమితి సంకల్పో మహత్సంసార ముచ్యతే
.... తేజోబిందూపనిషత్

దేహము నేనను సంకల్పమే అంత: కరణము, మహా సంసారము, బంధము.

తలపులు తొలగించి చూచిన మనస్సనునది ఒకటి అగుపించదు. ప్రత్యేకముగా మనస్సను వస్తువు లేదు. కాబట్టి తలపులే మనస్సు స్వరూపము. తలపుల నాపికొని, మౌనము వహించి నిశితమైన బుద్ధితో లోన మునిగి, మనస్సును అహం ముఖము లేక అంతర్ముఖముగా చేసి, హృదయము నుండి దానిని బహిర్ముఖము చేయకున్న ఎడల అది జ్ఞానదృష్టి యగును. ఇది మజ్జనము. ఇంకను శ్రీకృష్ణ భిక్షు ఇట్లు తెలిపిరి. "ధ్యానము మంత్ర జపము ఇత్యాదుల వలన కూడ సహజస్థితిని పొందవచ్చును. శ్రీ రమణ మహర్షియే రమణ గీతలో ఇట్లు తెలిపిరి.

కం.... ఆ నామ మంత్ర జపమున
మానస నిగ్రహము లభ్యమానం బగు; న
మ్మానసము చేత నప్పుడు
ప్రాణముతో మంత్రమునకు నైక్యము పొసగున్ ...... రమణ గీత 6–11

కం. ప్రాణము మంత్రాక్షరముల
కౌనైక్యము ధ్యానమగుచు నవనింబరగున్;
ధ్యానము గొనెనేని దృఢ
స్థానము, నద్ది యొదవించు సహజస్థితినిన్ ...... రమణ గీత 6–12

ధ్యానము ఏకవస్తు చింతనము కావున మజ్జనమునకు దారితీసి సహజస్థితిని చేకూర్చునుఱ.

క.. ఏకమ్మును ధ్యానింపగ

నేకాకృతి యగును జిత్త, మేకాకృతిగా

నీకరణి జిత్తమునకున్

సాకల్యముగా స్వరూప సంస్థితి గలుగున్ ...... రమణ గీత 7-23

(a) మాటలాడవచ్చు, మనసు నిల్పగరాదు.

తెలుపవచ్చు తన్ను తెలియరాదు.

(b) తన మనంబు తెలియ తానెపో బ్రహ్మంబు

(c) మనసులోని ముక్తి మణియొక్క చోటున

వెదుక బోవువాడు వెఱ్ఱివాడు .... వేమన.

ఇంద్రియంబు లీశ్వర విషయంబులైన మది సంచిత

నిశ్చల తత్త్వమైనచో సరసిజనాభు కీర్తనమె చాలు" ...... భాగవతము.

అంతర్ముఖమైన మనోవృత్తి విజ్ఞానము బహిర్ముఖమైన మనోవృత్తి అజ్ఞానము. మనస్సు అహంకరణమునుండి పుట్టినది. మనస్సు గాని దేహముగాని, ఇంద్రియములు లేనియెడల తెలియరావు. ఇంద్రియములు లేక నీవు ఉండగలవు. ఆ స్థితిలో నీవు నిద్రావస్థలోనో లేక ఆత్మ సంస్థితుడుగనో ఉండవలయును. జాగ్రదవస్థలో చైతన్యము దేహమనోబుద్ధులతో

కలసియుండను. జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థాత్రయమునకు అవ్వలిది యదార్థ జాగ్రత్.

నిద్రాస్థితి మనస్సు కతీతమైనది. నిద్రనుండి లేచిన తరువాత నేను నిద్రించితినని చెప్పుదువు. కలలో నీవు వేరొక ఊరికి వెళ్ళినట్లు భావింతువు. మేల్కొనగనే అది కలయని గ్రహింతువు. కలలోని నీవు, జాగ్రత్తు లోని నీవు – రెండు అసత్యములే. మనస్సే ఈ రెండు నేనులకు కారణము. నిజమైన నేను మూడవస్థలలోను ఉన్నది. జ్ఞాని జాగ్రదవస్థను కూడా స్వప్నముగా భావించును. నిద్రలో గల ఆనందమునే తురీయములోను జాగ్రదావస్థలోను పొందుచున్నావు. నిద్ర అజ్ఞానము కాదు. జాగ్రదవస్థయే అజ్ఞానము. జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థలకు అవ్వలిది తురీయావస్థ అని భావింపరాదు. పై మూడు అవస్థలలోను తురీయావస్థ ఉన్నది. నీవు గాఢ సుషుప్తిలో మనస్సు దేహములతో సంబంధము లేక ఉండగలవు. జాగ్రత్ స్వప్నములలో వాటితో ఐక్యమగుచున్నావు. ఈ మూడు దశలనుండి నిన్ను నీవు ప్రజ్ఞ కలిగి వేరు పరచుకొనవలయును.

'నేను' అనునది మనస్సులో అట్టడుగున గల మొదటి తలంపు. మనస్సు నిద్రా కాలములో తన కార్య స్థానమైన మెదడును వదలి విశ్రాంతికై 'నేను' యొక్క మూల స్థానమునకు మరలును. అదియే హృదయము.

అహంకరణ లేకయే ఆత్మ ఉండగలదు. ఆత్మ లేక అహంకరణ ముండదు. అవి సముద్రము బుడగ వంటివి. అహంకారమును నీవు తొలగింప పనిలేదు. దాని పుట్టువు ఎక్కడో తెలిసికొని ఆ స్థానములో ఉండవలయును. నీ యత్న మంతవరకే. అక్కడ నీ శక్తి పని చేయదు. అక్కడ ఉన్నదేదో నీకు చేయూత నిచ్చి ముందుకు నడిపించును.

ఆత్మ చైతన్య పదార్థము. దేహము జడ పదార్థము. వీని మధ్య అహంకారములేక జీవుడు లేక నేను లేక 'మిథ్యా నేను' ఉదయించును. ఈ జీవుడు కొంత జడము కొంత చైతన్యము కలిగియుండును. తన్ను తాను తెలిసికొనుటకు ప్రారంభించినపుడు జడత్వము నశించి చైతన్యమేర్పడి ఆత్మ స్ఫూర్తిని చెందును.

దేహమున మూలాధారాది షట్చక్రములు చెప్పబడినవి. జ్ఞానము క్రమక్రమముగా వృద్ధి పొందు అంతస్థులను చక్రములు సూచించును.

కడపటిదగు సహస్రారము మహాశక్తి పీఠము ఈ శక్తికి హృదయమునందున్న ఆత్మ ఆధారము తంత్ర శాస్త్రములలో హృదయము సూర్య మండలమని సహస్రారము చంద్ర లేక శక్తి మండలమని చెప్పబడినది. సూర్య రశ్మి చంద్రునిపై ప్రసరించి వెన్నెలగా పరావర్తన చెందును. ఆత్మ లేనిదే శక్తికి వ్యాపకము లేదు.

శ్లో.. మయాధ్యక్షేణ ప్రకృతి స్సూయతే స చరాచరం ...... గీత 9-10

నా అధ్యక్షత చేతనే చరాచరములగు సమస్త భూతములను ప్రకృతి పుట్టించుచున్నది.

ఆత్మ స్థానమైన హృదయము నుండి శక్తి స్థానమైన సహస్రారమునకు అతి సూక్ష్మమైనమార్గమున్నది. హృదయమున ఉన్న 101 నాడులలో ఒక నాడి కంఠము ద్వారా సహస్రారమునకు పోవును. దీనినే ఆత్మ నాడి, అమృతనాడి, పరానాడి బ్రహ్మ నాడి అని అందురు. కఠోపనిషత్తులో ఇట్లు చెప్పబడినది.

శ్లో.. శతం చైకాచ హృదయస్య నాడ్య

స్తాసా మూర్ధాన మభిని: సృతైకా

తయోర్ధ్వమాయ న్నమృతత్వ మేతి .... కఠోపనిషత్తు.

హృదయము యొక్క నాడులు 101. వీనిలో ఒకటి తలపై వరకు వ్యాపించియున్నది. దీనితో పై వరకు పోవు మానవుడు అమృతత్వమును పొందును.

సామాన్య మానవుడు తన స్వస్థానమైన హృదయమును మరచి మెదడు నందు వ్యవహరించును. కాని జ్ఞాని హృదయమున ఉండును. ఇతరులు ఆత్మకంటె అన్యులు కారని గుర్తించును. అహంకార గ్రంథి నశించగా అమృతనాడి ద్వారా శక్తి ప్రవాహము బయలుదేరి సహస్రారము వరకు ప్రసరించును. ఇది సుషుమ్న కాదు. ఈనాడి తెరువబడినప్పుడు మోహముండదు. నీవు అందరితో కలసి మాటలాడుచున్నను, ఆలోచించుచున్నను, ఏమి చేయుచున్నను సత్యమును దర్శించుచునే యుందువు.

భక్తుడు:- ఆత్మ మనస్సును దాటి ఉన్నది అనుచున్నారు. ఆత్మను మనస్సుతోనే పట్టుకొనవలెను అనుచున్నారు. ఈ రెంటికి సమన్వయమెట్లు కుదురును?

మహర్షి:- సంకల్పముల తొలగించుకొని ఏకాగ్రమైన అంతర్ముఖమైన మనస్సుతో ఆత్మను పట్టుకొనవలయును. ఆత్మను పట్టుకొనుట అనగా మనకు అన్యముగా ఉన్న వస్తువును పట్టుకొనుట కాదు, లోచూపుతో తనకు జన్మ స్థానమైన ఆత్మను కనుగొని అందులో లీన మగుట. మనస్సు మూలమును వెదకిన మనస్సు అనునది లేదని గ్రహింతువు. మనస్సు బహిర్ముఖమైనప్పుడు విషయములు, తలపులు రూపొందును. అంతర్ముఖమైనప్పుడు మనస్సే ఆత్మ అగును. అట్టి మనస్సును అరూప మనస్సు లేక శుద్ధ బుద్ధి లేక శుద్ధ మనస్సు అందురు.

ఆత్మ శుద్ధ బుద్ధి యందే ప్రకాశించును. ఇట్లు ఆత్మను గ్రహించుట ఆత్మను ఆత్మతో గ్రహించుట అని త్రిపురా రహస్యము తెలుపుచున్నది. పట్టకార తన కాడలతో అన్నింటిని పట్టుకొనును. కాని తనను పట్టుకొని ఆడించు చేతిని పట్టుకొనలేదు. అట్లే మనస్సు ఇంద్రియముల ద్వారా అన్నింటిని గ్రహింపగలదు. కాని తన్నాడించు ఆత్మను గ్రహింపజాలదు. మనస్సు నతిక్రమించి విచారము చేసిన గాని ఆత్మానుభూతి కలుగదు.

తేజోబిందూపనిషత్తు నందు ఇట్లు చెప్పబడినది.

1. మనస్సు ఎక్కడెక్కడికి పర్వులెత్తునో అక్కడ మనస్సును నిలుపుట ధారణ అనబడును.

2. "నేనే బ్రహ్మము" అను సద్వృత్తితో మరొక దృశ్యము లేకుండ మనస్సుండుట ధ్యానము.

3. బ్రహ్మాకార వృత్తిలో మనస్సుతో ధ్యానించి ఇతరమును విస్మరించుట సమాధి.

మనస్సు తనలోని జ్ఞానమును వదలి వెలుపలనే జ్ఞానమునకై వెదకును. ఒకే స్థానమున మనస్సును లగ్నము చేసిన నీవు దానిలో మగ్నుడగుదువు. ఈ మజ్జనమే తన్మయావస్థ. మనోవృత్తుల నరికట్టుట నిది ధ్యాసనము.

సాధనలో జాగ్రత్తగ అప్రమత్తతతో మెలగవలయును. ప్రయత్న పూర్వకముగ మనస్సును చలింపకుండ (తలపులు లేకుండ) ఉండుటయే సాధన లేక అభ్యాసము. కొంతకాలము సాధన జరుగగా మనస్సు చలింపకుండ చేయు నీ ప్రయత్న మవసరము లేదు. నీవు ఆ రూఢ పరిస్థితినిచేరుకొందువు. ఇది ఆత్మయొక్క సహజస్థితి. ఈ స్థితి సర్వకాల సర్వావస్థల యందు ఉండును.

సాధనలో ఆసనము ముఖ్యము కాదు. నిజమైన ఆసనము ఆత్మ సంస్థితియే.

ఆసనముఖ విద్య లభ్యాస విద్యలు ..... వేమన

ఊరకుంట తెలియ నుత్తమ యోగంబు

మానసంపు గలిమి మధ్యమంబు

ఆసనాది విధులు అధమ యోగంబులు .... వేమన.

ధ్యానమునకు అనుకూలమైన సమయము లేదు. జ్ఞానికి కాలముతో పని లేదు. ఏకాంతము అవసరము లేదు. ఏకాంతము మనశ్శీలము. కామి ఎక్కడ ఉన్నను ఏ కాంతి కానేరడు. విరాగి నిరంతరము ఏకాంతియే.

శ్లో... ఏకమేవా ద్వితీయం యద్గురో ర్వాక్యేన నిశ్చితమ్

ఏతదేకాంత మిత్యుక్తం నమఠం నవనాంతరమ్ ..... మైత్రేయ ఉపనిషత్తు.

సద్గురు వాక్యములచే "అద్వితీయమగు పరమాత్మ ఒక్కటియే కలదు" అను నిశ్చయము కలిగియుండుటయే ఏకాంతము. మఠము కాని వనాంతరము కాని ఏకాంత ప్రదేశములు కావు.

ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు గృహస్థాశ్రమము ప్రతిబంధకము కాదు. బ్రహ్మచర్యము అత్యావశ్యకము కాదు. మనో నిగ్రహమే ముఖ్యము.

"బ్రహ్మభావే మనశ్చారం బ్రహ్మచర్యం పరంతప" ... దర్శనోపనిషత్

బ్రహ్మ భావమున మనస్సును చరింపచేయుటయే బ్రహ్మ చర్యము.

(బ్రహ్మచారీ వ్రతేస్థిత: ... గీత)

శ్లో.. అభేద దర్శనం జ్ఞానం ధ్యానం నిర్విషయం మన:

స్నానం మనోమల త్యాగః శౌచమింద్రియ నిగ్రహః .... మైత్రేయ ఉపపనిషత్

అభేద దర్శనమే జ్ఞానము. మనస్సును నిర్విషయముగా నుంచుటయే ధ్యానము. మనస్సు నందలి మాలిన్యము తొలగించుటయే స్నానము. ఇంద్రియ నిగ్రహమే శౌచము. బ్రహ్మ దృష్టితో ప్రపంచ భావమును త్యజించుటయే త్యాగము. ఆత్మను నిర్వచించుటకు వీలు కాదు. నిర్వచించుట అనగా మరియొక దానితో భేదమును నిరూపించుట. బ్రహమును భేదము కలదానిని గాగాని అభేదమని గాని ఉభయమని (భేదాభేదము) గాని నిర్వచింప వీలు లేదు. చిత్త నిరోధము ఆత్మ జ్ఞానులందరకు సమ్మతమైన సాధనము. చిత్త నిరోధ సాధన వలన స్వస్వరూప జ్ఞానమునకు ఆటంకము తొలగును. అన్నిటిని నేను కాదని తొలగించి చిత్తమును నిరోధించిన దశయే ఆత్మ స్వరూపము. అన్నిటిని తొలగించిన తరువాత కేవలము జ్ఞానము శేషించును. దానిని తొలగించుటకు వీలుకాదు. దానికి ఉత్తరదశ లేదు. సహజస్థితి నుండి వ్యవహారదశకు వచ్చినప్పుడు స్వరూపానుభవము స్మృతికి వచ్చును. దానిని ప్రత్యభిజ్ఞ అందురు. సహజస్థితి ఉనికి చెప్పవచ్చును గాని దాని అనుభవమును వాక్కుతో చెప్పజాలము.

ముక్తికి సాధన చతుష్టయ మవసరమా:–

పై ప్రశ్నకు మహర్షి ఇట్లు బదులు చెప్పిరి. సాధన చతుష్టయ సంపత్తి అనగా

1. నిత్యా నిత్య వస్తు వివేకము.

2. ఇహాముత్రార్థ ఫలభోగ విరక్తి

3. శమము, దమము, శ్రద్ధ.

4. ముముక్షుత్వము.

వీనికై శ్రమించుట కంటె 'నేనెవరని' అహం మూలమును వెదకుటయే సులభమైన మార్గము. అన్ని చెడు గుణములు అహంకారముతోనే ముడి పడియున్నవి. అహంకరణము తొలగిన ఆత్మ సిద్ధించును. ఆత్మ

గుణాతీతము.ఈ అన్వేషణలో ఏ సాధన అక్కరలేదు. ఒక తలపుపై మనసు నిల్పిన ఇతరఆలోచనలు అదృశ్యమగును. చివరకు ఆ తలపు కూడ నశించును. ఆ సమయములో ప్రజ్ఞతో నుండవలయును. నిద్రలోనికి మునిగి పోరాదు.

"తస్మాదింద్రియా ణ్యాదౌ నియమ్య భరతర్షభ!" . . . గీత

భగవద్గీతలో తొలుత ఇంద్రియముల నిగ్రహించమని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తెలిపెను. ఇంద్రజిత్తు కంటే ఇంద్రియ జిత్తు గొప్ప వాడు. ఇంద్రియ జయము తరువాత, మనస్సును నిరోధించవలెనని గీత చెప్పుచున్నది.

"అభ్యాసేనతు కౌంతేయ వైరాగ్యేణచ గృహ్యతే" .... గీత

మనస్సును అభ్యాసము చేతను వైరాగ్యము చేతను నిరోధింప వచ్చును. అతీంద్రియ స్థితి అమనస్క స్థితి కలిగిన తరువాత జీవన్ముక్తి లభించును. ఇంద్రియ మనో నిగ్రహములు ఇతర మార్గములతో సాధించుట కంటె కేవలము అహం మూలమును వెదకిన మనస్సు నశించునని శ్రీ రమణ మహర్షి తెలిపిరి. మనస్సును నిగ్రహించిన ఇంద్రియముల నిగ్రహించక పోయినను ప్రమాదము లేదు. మనో నిగ్రహము సాధించిన ఇంద్రియ నిగ్రహము కూడ కలుగును. ఫల సిద్ధికి ఇదే సూటి మార్గము.

స్వరూపానుభవమునెట్లు తెలిసికొనగలము?

మనకు పూర్వ పరిచయము లేని ఒక వ్యక్తి అగుపించినను గుర్తింపజాలము కదా? అట్లే మనకు పరిచయము లేని ఆత్మను మన స్వరూపమైనను గుర్తింపజాలము. త్రిపురా రహస్యములోని జ్ఞాన ఖండములో స్వరూపానుభవమును గుర్తించు విధానము చెప్పబడినది.

హేమ చూడుడను రాజు జ్ఞానియైన తన ప్రియురాలితో ఆత్మ బోధను పొందెను. అతడు విచార మార్గము ననుసరించి, 'నాది' అని గోచరించు ప్రతి విషయమును మనసు నుండి త్రోసివేయుచుండెను. మనస్సు, బుద్ధి, ప్రాణము భాసించుచుండుటచేత తన నిజ స్వరూపము మరుగుపడి భాసించుట లేదని భావించెను. మనస్సు లోనికి ఏ విషయము రాకుండునట్లు చేసికొనెను. (చిత్త నిరోధము) అపుడతనికి అంధకారము తోచెను. అంధకారముతన స్వరూపమా? అని సందేహించెను. మరల మనోవృత్తులను

నిరోధింపగా తేజస్సు అగుపించెను. అటు తరువాత అతడు నిద్రలో లీనమయ్యెను. నిద్ర తరువాత మనస్సును నిరోధింపగా ఆనందము కలిగెను. తన స్వరూపము అంధకారమా? ప్రకాశమా? ఆనందమా? ఏదియని నిర్ణయింప జాలడయ్యెను.

పరమేశ్వర ప్రాప్తికై పార్వతి తపస్సు చేసినప్పుడు ఇట్టి అనుభూతులే కలిగినవి. వివిధ దీప్తులు, తరువాత అనంత తేజము, కనుపించినవి. అవి బ్రహ్మము కాదని ఆమె నిష్ఠ సాగించినది. తుదకు పరమశాంతి నిశ్చల స్థితి అబ్బినది. అదియే బ్రహ్మము, ఏక సత్యము, ఆత్మ అని తెలిసికొన్నది. ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు ముందుగా యోగ మార్గావలంబులకు వెలుగులు, వర్ణములు కనుపించుట వారి అనుభవము.

మొదట మనము ఆత్మను విషయముగా చూచెదము. సాధన చేసిన తరువాత శూన్యముగా చూచెదము. తరువాత ఆత్మను ఆత్మగా చూచెదము. ఈ మూడవ దశలో నిజముగా చూచుట ఉండదు. ఆత్మగా ఉండుటయే మూడవ దశ.

(a) తలచిన తత్త్వంబగునా?

తలపకే దానూరకున్న తత్త్వం బగునా?

తలచుట తలపమి రెండును

తలపక దానుండునేని తత్త్వము వేమా?

(b) తలపులన్ని యుడుగ దానెపో తత్త్వంబు ..... వేమన.

చిత్త నిరోధము ఆత్మను గుర్తించుటకు సాధనమే గాని కారణము కాదు :–

హేమ చూడుడు హేమ లేఖను పిలిపించి తన అనుభవమును వివరించి "ఆత్మ అంధకారమా? ప్రకాశమా ? ఆనందమా? ఏది?" యని ప్రశ్నించెను. హేమలేఖ ఇట్లు బదులు తెలిపెను. బాహ్య విషయములు మనస్సు లోనికి ప్రవేశించకుండ చిత్త నిరోధము సేయుట స్వరూపమును గుర్తించుటకు ముఖ్య సాధనము. చిత్త నిరోధము గావింపక ఆత్మ నెవ్వడు పొందలేదు. కాని ఆత్మ మన స్వరూపమగుట వలన ఎల్లప్పుడు మనకు ప్రాప్తించియే ఉన్నది. ఆత్మను పొందుటకు చిత్త నిరోధము సాధనమే కాని

కారణము కాదు. చిత్త నిరోధము వలన ఆత్మ భాసించినను ఆత్మ పరిజ్ఞానము మనకు లేకుండుట చేత దానినిగుర్తింపలేము. ఉదాహరణమునకు చీకటిలో ఉండుట వలన వస్తువు కనుపించలేదు. దీపమును తెచ్చి చీకటిని నిరోధించినప్పుడు అంతకు పూర్వమక్కడ ఉన్న వస్తువే మనచే గుర్తింపబడుచున్నది. దీప కాంతి చీకటిని తొలగించినది కాని వస్తువును తెచ్చిపెట్టలేదు కదా? అట్లే ఆత్మ మనస్వరూప మగుటచేత మనకు ప్రాప్తించియేయున్నది. చిత్త నిరోధము దాని ప్రాప్తికి దానిని గుర్తించుటకు వీలు కలిగించు సాధనమే కాని కారణము కాదు.మనకు ప్రాప్తించిన ఆత్మ మనకెందుకు గోచరించుట లేదు? అని ప్రశ్నింప వచ్చును. మనకు ఆత్మ పరిజ్ఞానము లేకుండుటచేత దానిని గుర్తింపజాలకున్నాము. నీవు చిత్తమును నిరోధించితివి. నిరోధము యొక్క అంతమున చీకటి కనుపించినది. చీకటికి పూర్వము ఏదియు గోచరించలేదు. అనగా అప్పుడు దృశ్యము లేదు. జ్ఞానము మాత్రమే ఉన్నది. అదియే మన స్వరూపము. దానిని భావింపుము. ఎచటనో ఆత్మ ఉన్నదని పండితులు కూడ మోహము చెందుచున్నారు. ఇంద్రియములను మనస్సునునిగ్రహించినప్పుడు ఆత్మ భాసించును. దానిని నీ స్వరూపముగా గుర్తింపలేకున్నావు. పూర్వ పరిచయము లేని వ్యక్తి కనుపించినను గుర్తింపలేము కదా? అట్లే చిత్త నిరోధము తరువాత స్వరూపము గోచరించినను గుర్తింపజాలకున్నాము.

తేజస్సు మన స్వరూపము కాదనుటకు ఒక ఉదాహరణము:- ఎచ్చెమ్మాళ్ అను రమణ మహర్షి భక్తురాలు మనో లయస్థితిని పొంది తేజస్సును దర్శించుచు రెండు దినములు కన్నులు మూసికొనియుండినది. అందరు ఆమె యోగిని అని ఆశ్చర్యము చెందిరి. తరువాత ఆమె రమణ మహర్షి వద్దకు వచ్చినప్పుడు వారు ఇట్లు తెలిపిరి. "నీవు చూచిన తేజస్సు ఆత్మ కాదు. ఆత్మానుభూతి పొందుటకు ప్రయత్నింపుము". కొంతకాలమునకు ఎచ్చెమ్మాళ్ చనిపోయినది. కొందరు రమణ మహర్షి నిట్లు ప్రశ్నించిరి.

ప్రశ్న:- భగవాన్! ఎచ్చెమ్మాళ్ అనేక పర్యాయములు కండ్లు మూసికొని కొన్ని దినములు ఉండెడిది. కారణమేమి?

మహర్షి:- ఆమె సహస్రారముపై దృష్టిని ఏకాగ్రపరచి ప్రాణమును పూర్తిగానియమించి, సమాధివంటి స్థితిలో రెండు మూడు రోజులుండుట

అభ్యసించుచుండెడిది. అది కేవలము మనోలయ స్థితి మాత్రమే. అంత మాత్రముతో ఎవరును తృప్తి పడరాదు. దానినుండు వెలువడి దాని కతీత స్థితిని చేరుకొనవలెనని నేనామెకు చెప్పితిని".

ఆత్మజ్యోతులకుజ్యోతి.సూర్యుడు,చంద్రుడు,అగ్ని,నక్షత్రములుమొదలగ బాహ్యజ్యోతులకుకన్ను,ముక్కు, మనస్సు, బుద్ధి, మొదలగు అంతరంగిక జ్యోతులకు వెలుగునిచ్చు స్వయం జ్యోతి ఆత్మయే శంకరుడీ విషయమునే క్రింది శ్లోకము ద్వారా తెలిపెను.

శ్లో... కింజ్యోతి స్తవ భానుమాన హని మే రాత్రౌ ప్రదీపాదిః

స్యా దేవం రవి దీపదర్శన విధౌ కిం జ్యోతి రా ఖ్యాహిమే

జక్షుస్తస్య నిమీలనాది సమమే కింధీ ర్ధియో దర్శనే

కిం తత్రాహ మతో భవాన్ పరమకం జ్యోతి స్తదస్మి ప్రభో.

శంకరులు:– నీకు జ్యోతి ఏది?

శిష్యుడు:– పగటి యందు సూర్యుడు, రాత్రియందు దీపము.

శంకరులు:– ఆ సూర్యుని దీపమును చూచు ప్రకాశమేది?

శిష్యుడు:– కండ్లు.

శంకరుడు:– కండ్లు మూసికొన్న ప్రకాశమేది?

శిష్యుడు:– బుద్ధి.

శంకరులు:– బుద్ధిని చూచునదేది?

శిష్యుడు:– నేనే.

శంకరులు:– కావున నీవు పరంజ్యోతివి.

"పెంజీకటి కవ్వల వెలిగెడి ఏకాకృతి"..... భాగవతము.

గదిలోని దీపము వలన గదిలోని వస్తువులను చూడగల్గుచున్నాము. దీపము ప్రకాశింపజేయు వస్తువులపై మనము దృష్టి నుంచుచున్నామే కాని

దీపముపై దృష్టినుంచము కదా? అట్లే ఆత్మ చైతన్యము చేతనే మనమన్నిటిని గ్రహించుచున్నాము. గదిలోని దీపము వలె ఆత్మ చైతన్యము జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తుల యందు ప్రకాశించుచున్నది. మన దృష్టిని వస్తువులపై గాక ఆత్మపై మరల్చవలెను.

ఆత్మను గుర్తించుటకు అనువైన సమయమును గూర్చి త్రిపురా రహస్యమను గ్రంథము ఇట్లు సూచించుచున్నది. నిద్రకు జాగ్రత్తుకు మధ్య కాలములో ఆత్మను గుర్తింపవీలగును. మనస్సు వివిధ పదార్థముల గ్రహించుచుండుట జాగ్రత్తు. మనస్సు తమస్సుచే కప్పబడియుండుట నిద్ర. జాగ్రదవస్థ వదలి తమస్సులో లీనమగుటకు ముందు మనస్సు క్షణకాలము పదార్థముల యొక్క రూపమును పొందక కేవల చైతన్యముగా నుండును. అట్లే మనస్సుఒక పదార్థ జ్ఞానమును వదలి మరియొక పదార్థ జ్ఞానమును పొందుటకు ముందు క్షణ కాలము విషయ రహితముగా కేవల చైతన్యముగా ఉండును. చిత్తవృత్తుల సంధులలో కలది సంధ్య. దానికి వందనమే సంధ్యావందనమని దత్త దర్శనములో దత్తాత్రేయ స్వామి తెలిపెను. నిద్రపోవుటకు ముందు, నిద్రనుండి మేల్కొన్న వెంటనే "నేనెవర" ని ప్రశ్నించుకొన వలయును.

మహోపనిషత్తులో ఋభు మహర్షి ఇట్లు తెలిపెను.

"అర్థాదర్థాంతరం చిత్తే యాతిమధ్యే మయాస్థితి:

సాధ్వంత మననాకారా స్వరూప స్థితి రుచ్యతే.

సంకల్ప పరంపరలో మనస్సు ఒక విషయము నుండి మరియొక విషయముపైకివెళ్ళినప్పుడు ఆ రెండు సంకల్పముల మధ్యలో గలుగు స్థితియే స్వరూప స్థితి – ఆత్మ స్థితి అని చెప్పబడును".

ఈ విషయమే శ్రీరమణ మహర్షి A.W. Chadwick కు తెలిపెను.

"ఆలోచనలు ఒకటి తరువాత ఒకటి ఏర్పడును. ఒక ఆలోచనకు రెండవ ఆలోచనకు మధ్య కొంత కాలవ్యవధి ఉండును. ఆ ఆలోచనలు ఎడ తెగకుండ నిరవధికముగా ఏర్పడవు. ఆలోచనల మధ్యకాలములను (సంధ్యలు) ఏకాగ్రతతో గమనించిన ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందవచ్చును."

కాబట్టి జాగ్రత్తునకు నిద్రకు మధ్య కాలములోను, ఒక విషయ పరిజ్ఞానమునకు మరియొక విషయ పరిజ్ఞానమునకు మధ్య కాలములోను ఉండు కేవల జ్ఞానమును సూక్ష్మ బుద్ధితో గ్రహింపుము. అదియే నీ స్వరూపము. అది నిరాకారము. అదియే బ్రహ్మ, విష్ణువు, శివుడు, ఈశ్వరుడు, సదాశివుడు, సర్వేశ్వరుడు.

మహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి. "నిద్రనుండి మేల్కొనగనే, జగత్తుతోచకముందు, శుద్ధమైన అహంస్ఫూర్తి ఉండును. మరల నిద్రపోవక ఇతర చింతనలు మాని దానినే అవలంబించవలెను". రెండవస్థల నడుమ గాని, రెండు తలపుల మధ్య గాని శుద్ధ అహమిక అనుభవమునకు వచ్చును. రెండవస్థల మధ్య 5స్థితులున్నవి.

1. నిద్ర 2. నిద్ర పోవుటకు ముందు తలపులు లేని స్థితి 3. తలపులు లేమి వలని సుఖము 4. వాసనల కదలికలు 5. విక్షేపముతో పూర్ణ జాగృతి.

అభ్యాస విధానము:-

మనస్సును విషయములపై ప్రసరింపకుండ ఆపి (చిత్త నిరోధము) నిద్ర లోనికి పోకుండ నిలిపి (జాగ్రత్ సుషుప్తి), కేవల జ్ఞాన స్వరూపమును గమనింపుము. "నా స్వరూపమును గమనించుచున్నా" నను తలపు కూడ లేక గ్రుడ్డి వాని వలె మనస్సు యొక్క వ్యాపారము నిలిపి ఊరకుండుము. అదియే స్వరూపస్థితి. ఆత్మ సాక్షాత్కారము కాలేదను తలపు కూడ అంతరాయమే. ఉన్నది ఆత్మ ఒక్కటే. ఆత్మగా ఉండుటయే ఆత్మను దర్శించుట. ఒకటి మరొకదానిని చూచుటకు రెండాత్మలు లేవు కదా? ఆత్మజ్ఞుని కాదను భావన కూడా ఆత్మానుభవమునకు ఆటంకమే.

అష్టావక్ర జనక సంవాద మిట్లు తెలుపుచున్నది. ఒక వస్తువు మనకు గోచరించుటలో రెండు దశలు కలవు.

(a) ఏ వస్తువును చూచుచున్నామో దానిపై తప్ప ఇతర వస్తువులపై చూపు ప్రసరింపకుండుట మొదటి దశ.

(b) ఆ వస్తువును ఆసక్తితో గమనించుట రెండవదశ.

కాని ఆత్మ చైతన్యము భాసించుటకు రెండు దశలక్కరలేదు. మనస్సును ఇతర వస్తువులనుండి మరలించిన చాలును. ఆత్మ భాసించును. బావిని త్రవ్వినప్పుడు మట్టిని తొలగించిన చాలును. నీటికై ప్రయత్నమక్కరలేదు. నీరు అడుగున సిద్ధముగా నుండును. అట్లే మనస్సు సకల విషయములనుండి వెనుకకు మరలి నంతనే ఆత్మ భాసించును. సహజముగా మనః ప్రవృత్తి ప్రపంచాభి ముఖము. ఆత్మాభిముఖము కాదు.

ఆత్మానుభూతి: –

ప్రపంచము లోని నామరూపాత్మక జగద్విషయములను ఇంద్రియముల ద్వారా గుర్తింప వచ్చును. సుఖ దు:ఖములను మనస్సుచే అనుభవించవచ్చును. ఇంద్రియ మనస్సులచేత పొందు అనుభవములే కాక ఇంద్రియ మనంబుల నధిగమించినప్పుడు నీవు సాక్షి మాత్రముగా నుందువు.

శ్రీ రమణ మహర్షి A.W. Chadwick కు ఇట్లు తెలిపిరి. "నేను కర్తను అను భావన వదలి విషయములను సాక్షి వలె గమనింపవలయును. ఇదియే సాధన.ఆత్మ కర్త కాదు. ఏమియు చేయదు. దేహమే చేయునది. ఆలోచనలతోను కార్యములతోను సంబంధమూహించుకొని మనము దీనిని చేసితిని, దానిని చేసితిని అనుచున్నాము. నిజమునకు మనమేమియు చేయుటలేదు. నీవు సాక్షిగా భావించి జరుగుచున్న కార్యములను గమనింపుము. జరుగవలసినది జరుగును. నీవు దేనిని ఆపజాలవు."

జాగ్రత్ సుషుప్తి నలవరచుకొన్న సాక్షి మాత్రముగా నుండవచ్చును. సాక్షిగా నుండుట ఒక విషయమున్నప్పుడే వర్తించును. అప్పుడు ద్వైత భావన కలుగును. ఈ రెండింటి కవ్వలిదే నిజము. "సాక్షీ, చేత:, కేవలో, నిర్గుణశ్చ" అన్నప్పుడు సాక్షి అనగా సన్నిధి అని అర్థము. ఆత్మ కర్త కాదు. దాని సన్నిధిలో కార్యములు జరుగును. "భీషాస్మా ద్వాత: పవతె, భీషో దేతి సూర్య:" భగవంతునికి భయపడి వాయువు వీచుచున్నది. సూర్యుడుదయించుచున్నాడు..

శ్లో.. నాన్యం గుణే భ్య: కర్తారం యదా ద్రష్టాను పశ్యతి
గుణే భ్యశ్చ పరం వేత్తి మద్భావం సోధిగచ్ఛతి .... గీత 14-19

ఎవడు త్రిగుణములే కర్తలనియు, తాను సాక్షి కారణమనియు ఎఱుగునో అతడు నా స్వరూపమును చెందును.

జగత్తు రెండు విధములు 1. జ్ఞానము 2. జ్ఞేయముసమస్తపదార్థములుదృశ్యజాలముజ్ఞేయమే.. (అనగా ఇంద్రియ గోచరము) జ్ఞేయమును తెలిసికొనుటకు జ్ఞానమవసరము. జ్ఞానమును తెలిసికొనుటకు ఇంకొక జ్ఞానము లేదు. జ్ఞానము నందలి సకల జ్ఞేయ పదార్థములను తొలగించుటయే దృష్టి నంతర్ముఖము సేయుట. అట్లు చేసినచో శుద్ధ జ్ఞానము చైతన్యము మిగులును. అదియే నీ స్వరూపము. "నిన్ను నీవు తెలిసికొనుటయే ముఖ్యము. బుద్ధికందని విషయముల గూర్చియు, సిద్ధులను గూర్చియు, పంచకోశములు పంచీకరణముల గూర్చియు, కాయకల్ప చికిత్సను గూర్చియు, సృష్టి క్రమమును గూర్చియు ఆలోచనలు చేయవద్దు". అని శ్రీ రమణులు తెలిపిరి.

ఉదాహరణమునకు సృష్టి క్రమమును గూర్చి విచారింతము. వేదములో అనేక అభిప్రాయములు కానవచ్చుచున్నవి.

శ్లో.. కాల స్వభావో నియతి ర్యదృచ్ఛా భూతానియోని: పురుషఇతిచరిత్యం
సంయోగ యేషా న్న త్వాత్మ భావా దాత్మా2ప్యనీశ సుఖ దు: ఖహేతో:

... శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు.

ఈ జగత్తుకు కారణము కాలమే అని కాలవేత్తలు, స్వభావమని లోకాయతికులు, కర్మయని మీమాంసకులు, యదృచ్ఛ చేతనే సృష్టింపబడినదని నిరీశ్వర వాదులు, పంచ భూతములని జగస్మిథ్యాత్వ వాదులు, ప్రకృతియని శాక్తేయులు, హిరణ్య గర్భుడని యోగులు, తలచుచున్నారు. పైవన్నియు జగత్కారణములు కాదు.

తేజస్తత్వ జలతత్త్వ, భూతత్వములనుండి త్రివృత్కరణ పద్ధతిలో సృష్టి ఏర్పడినదని ఛాందోగ్యము చెప్పుచున్నది.

ఆత్మన ఆకాశ సంభూత: ఆకాశాద్వాయు: వాయోరగ్ని: అగ్నే రాప:, అద్భ్య: పృథివీ, అని తైత్తరీయము సృష్టికి మూల ద్రవ్యములు పంచ భూతములుగా చెప్పుచున్నది.

పరమాణువులతో సృష్టి ఆరంభింపబడినదనుట ఆరంభవాదము, భగవంతుడు సృష్టి రూపముగా పరిణామము చెందెననుట పరిణామ వాదము, త్రాడు పరస్పరముగా కాన వచ్చినట్లు భగవంతుడు తన మాయాశక్తి ప్రభావముతో జగత్తుగా కానవచ్చుట వివర్త వాదము. ఇట్టి విభిన్న అభిప్రాయముతో మనకు పనిలేదు. ఇవి ఆత్మ నెఱుగుటకు తోడ్పడవు.

నిర్మల చిత్తముతో అంధుడు చూచినట్లుండుము. నేను చూచుచున్నానను భావన వదలివేయుము. జాగ్రత్ స్వప్నము లందలి దర్శనములను వదలుము. తమస్సు నందలి మూఢత్వమును వదలుము. వదలిన తరువాత కేవలము సాక్షిరూపముగా మిగులు అవస్థయే తురీయము. ఆత్మ చైతన్యమునుకండ్లు మూసిగాని కండ్లు తెరచి గాని చూడవలెనను నియమము లేదు. అది స్వ ప్రకాశము. సర్వ దేశములలోను సర్వ కాలములలోను ఉన్నది. కాని చిత్త నిరోధ సమయముననే ఆత్మ యొక్క ఆనందము అనుభవింపబడుచున్నది. సుషుప్తిలో తెలియక అనుభవించు ఆనందమే తురీయములో తెలిసి అనుభవించుచున్నాము.

జడత్వము చేత ఆవరింపబడిన చైతన్యమే బుద్ధి. దృశ్యముల యందు ప్రసరింపక స్వరూపమునందే బుద్ధి నిలచియుండుట ఏకాగ్రత. దేహమే నేనను తలపు కలిగియుండుటయే జన్మము. దృక్కును దృశ్యమును పరీక్షించుటయే విచారము. దృశ్యము నందు రాగము లేకుండుటయే వైరాగ్యము. విషయి విషయములు వేరన్న భావన తొలగించుటయే దృశ్య విలయము. ఆత్మ బుద్ధికతీతము. ఆత్మను చేరునప్పుడు బుద్ధి లయించును.

మాయ అనగా ఏది లేదో అది (యామా సామాయా) దృశ్యమగు ప్రపంచమును మాయ అందురు. అనగా ప్రపంచము లేదని కాదు. ప్రపంచములోని నామ రూపములు మారుచుండుట చేత అవి నిత్య సత్యములు కావు. వాని వెనుక ఉన్న నిత్యసత్యవస్తువైన ఆత్మను గుర్తింపవలయును. దీనినే ప్రవిలాప దృష్టి యందురు. ఈశావాస్యోపనిషత్తు నామరూపముల త్యజించుమని చెప్పుచున్నది.

"ఓం ఈశావాస్య మిదగ్ం సర్వం యత్కించ జగత్యాం జగత్ తేన త్యక్తేన భుం జీథ".

అనిత్యమగు ఈ జగత్తు నంతటిని నామరూప క్రియారహితమగు ఈశ్వర స్వరూప మాత్రముగా తిలకింపుము. జగత్తు లోని నామ, ఆకృతి, క్రియాదులను మనస్సుచే త్యజించి స్వరూపమను భోజనమును భుజింపుము. (భాగత్యాగ లక్షణము).

"అదౌ అంతేచ యన్నాస్తి వర్తమానేపి తత్తథా" .... గౌడ పాదులు.

ఆదిలో లేదు. అంత్యమున లేదు. మధ్యలో ఉన్నది అనగా ఉన్నట్లు కనుపించుట మాత్రమే. ఆత్మ నామ రూపములకు పరిమితము కాదు. అట్లే మారుచున్న అహంకారము లేక అవిద్య సత్యవస్తువు కాదు. సత్తు త్రివిధ పరిచ్ఛేద శూన్యమైనది. ఒక కాలములో ఉండి వేరొక కాలములో లేకుండుట కాలగత పరిచ్ఛేదము. ఒక దేశములో ఉండి వేరొక దేశములో లేకపోవుట దేశగత పరిచ్ఛేదము వస్తువులలోని పరస్పర భేదము వస్తుగత పరిచ్ఛేదము.

మాయ లేక ప్రకృతి అనాది. కాని దాని కంతము కలదు. జ్ఞానముచే అది నశించును. ఆత్మ అనాది, అనంతము.

"యానవిద్యతే సా అవిద్యా" ఏది లేదో అది అవిద్య. అహంకారము లేక అవిద్య వెనుక నున్న ఆత్మను గుర్తింపవలయును. జగమే మాయ అందురు. అట్లను వారు జగములో భాగమే కదా? నీవు సత్యమేనా ? అని ప్రశ్నించుకొనిన జగత్తులోను, నీలోను ఒకే సత్యమున్నదని గ్రహింపగలవు. మహర్షి ఇట్లు తెలిపిరి. " ఈ ప్రపంచము నిజమని నిరూపింపజూచెదవు. కానినిన్ను నీవెఱుగక తన్ను తెలియ యత్నించు నిన్ను జూచి ఆ ప్రపంచమే నవ్వుచున్నది. నిద్రలో నీకు ప్రపంచము లేదు. దాని వలన నీకు నష్టము లేదు కదా?"

శంకరాద్వైతము జగత్తు మిథ్య అని చెప్పదు. నామ రూపాత్మకమైన జగత్తులో పుట్టుట, పెరుగుట, గిట్టుట అను మూడు ఉండుటవలన అది సత్యము కాదు. జగత్తు బ్రహ్మముగా సత్యమని చెప్పవలయును. శంకరుడు మాయావాది కాడు.

శ్లో.. అవిభక్తంచ భూతేషు విభక్త మివచ స్థితమ్

భూత భర్తృచ తద్ జ్ఞేయం, గ్రసిష్ణు ప్రభవిష్ణుచ ...... గీత - 13-17

బ్రహ్మము సకల ప్రాణుల యందు అభేదముగా నున్నను ఉపాధి భేదము చేత అజ్ఞానులకు వేరువేరుగా విభజింపబడిన దాని వలె ఉండును. అది సృష్టి స్థితి లయములకు కారణము.

శ్లో.. సర్వ భూతేషు ఏనైకం భావ మవ్యయ మీక్షతే

అవిభక్తం విభక్తేషు తజ్జ్ఞానం విద్ధి సాత్వికమ్ ..... గీత 18-20

సమస్త భూతములు బాహ్యదృష్టికి వేర్వేరుగా కనబడుచున్నను వానిలో నా శరహితమగు ఐక్యభావ మొక్కటియే, అని తెలియు జ్ఞానము సాత్విక జ్ఞానము.

ఇదియదార్థ జ్ఞానము. ఈశ్వరుడొక్కడే స్థావర జంగమాత్మకమగు ప్రపంచ రూపముగ ప్రకాశించుచున్నాడు. భగవన్మయము కాని వస్తు వణుమాత్రమైనను లేదు. సర్వ భూతముల యందుండు చైతన్యము భగవత్ చైతన్యమే గాని వేరు కాదు.

శ్లో.. యదా భూత పృథగ్భావమేకస్థమనుపశ్యతి

తత ఏవచ విస్తారం బ్రహ్మ సంపద్యతే తదా ...... గీత 13-31

వేరు వేరుగా నున్న భూతములు ఆత్మయందున్నట్లుగా, ఆ ఆత్మ వలననే ఎల్ల ప్రపంచములు ఉద్భవించు చున్నవిగా ఎవడు తెలిసికొనునో అతడు బ్రహ్మమును పొందును.

మహోపనిషత్తు ఇట్లు తెలుపుచున్నది. "ఈ మాయ (అవిద్య) ఎట్లు కలుగుచున్నదని విచారణ చేయవలదు. ఈ మాయనేరీతిగా నశింప జేయుదునని విచారణ చేయుము. ఈ మాయ నశించినచో నీవు పరబ్రహ్మ పదవిని తెలిసికొనగలవు. పరబ్రహ్మమును తెలిసికొన్న యెడల అవిద్య ఎందువలన కలిగినది ? ఏ రీతిగా కలిగినది ? ఎట్లు నశించును అను విషయములు తెలియగలవు".

ప్రశ్న:- 'నేను' అను అహంకారము మిథ్య అని చెప్పుచున్నారు. ఈ మిథ్యను తొలగించువారు ఎవరు"?

మహర్షి:- " సత్యమైన 'అహం' 'నేను' 'ఈ మిథ్యా నేను' ను తొలగించును. తాను కేవల మొకటిగా నిలచును. ఆత్మానుభూతిలో ఇది

మనకు వ్యతిరేకముగా తోచవచ్చును. జ్ఞాని ఇందులో ఏ వ్యతిరేకత లేదని అనుభవ పూర్వకముగా తెలిసికొనును".

ప్రశ్న :- "అయిన నాకు స్వాతంత్ర్యము లేదా"?

మహర్షి :- "పుట్టగనే మానవుడు చేయు ప్రతి కార్యము నిర్ణయింపబడినది. అట్టి ప్రారబ్ధమును వ్యతిరేకించుట నీకు సాధ్యము కాదు. నీకున్న స్వాతంత్ర్యమొక్కటే. మనస్సు నంతర్ముఖము చేసి సర్వ కార్య విముఖుడవై యుండుము. దేహము నేను కానని సుఖ దుఃఖముల కతీతుడుగా ఉండుటయే మానవునకు గల స్వాతంత్ర్యము".

ప్రశ్న :- "ప్రారబ్ధమున్నప్పుడు జరుగవలసినది జరుగును కదా?

అప్పుడు ప్రార్థ నాదులు ఎందుకు చేయవలయును?"

మహర్షి :- "ప్రారబ్ధమును జయించుటకు రెండే మార్గములు. ఒకటి ప్రారబ్ధమెవరికని విచారించి అది అహంకారమునకే అని గుర్తించుట. అహంకారము మిథ్యయే కదా? దానిని తొలగించవలయును. రెండవది, పూర్ణ శరణాగతిని పొంది భగవంతుని ప్రేమించి భారమతనిపై మోపుట. మోక్షాపేక్ష కూడ ఉండరాదు. అది నిష్కారణమైన ప్రేమ". దీనినే భాగవతములో సూచింపబడిన ఆత్యంతిక భక్తి అందురు.

ప్రశ్న :- "మిథ్య ఎట్లు కలిగినది? సత్యమునుండి మిథ్య పుట్టగలదా?"

మహర్షి :- మిథ్య అన్నది లేదు. ఉన్నది సత్యము మాత్రమే. ప్రపంచము, మిగిలిన వన్నియు అహంకారము మీదనే ఆధారపడియున్నవి. అహంకారమును వెదకుచు పోయిన దానికి, ప్రపంచమునకు కూడ ఉనికి లేదని తెలియుచున్నది. ఇట్లు తెలియని వారు శంకరాచార్యులు మాయావాదమును ప్రవేశపెట్టిరనిరి. వారిని మాయాసురుడని పిలిచెడివారట".

ప్రశ్న :- "జగత్తును మాయ సృష్టించినదని అనుచున్నారు?"

మహర్షి :- "అసలు సృష్టి జరిగినదా? నిన్ను నీవు తెలిసికొన్నప్పుడు సృష్టి విషయము బోధ పడును."

ఇది మాండూక్య కారికలలో చెప్పబడిన అజాతవాదము. కాలదేశములు మానసికములైన ఊహలు. కాలము లేదు కనుక భూత భవిష్యద్వర్తమానకాలములు లేవు. జగత్ సృష్టి లేదు. పూర్వ జన్మలు లేవు. పునర్జన్మలు లేవు. పుట్టుట లేదు. గిట్టుట లేదు. ప్రారబ్ధ సంచిత ఆగామి కర్మలు లేవు. ఫలము లేదు ఈ పరిధులన్నీ భ్రాంతులే.

జనన మరణములు దేహధర్మములు. ఆకలి దప్పులు ప్రాణ ధర్మములు. సుఖ దుఃఖములు మనో ధర్మములు. కర్తృత్వ భోక్తృత్వములు బుద్ధి ధర్మములు. ఇట్టి అనాత్మ ధర్మములు ఆత్మయం దారోపించుట మాయ.

దక్షిణ అమెరికా నుండి ఒక ఆంగ్ల దంపతులు ప్రయాసతో ధనమును కూడబెట్టి మహర్షిని దర్శింప వచ్చిరి. మహర్షి వారితో "మీరంత దూరము నుండి శ్రమ పడి రానక్కరలేదు. అక్కడనే ఉండి నన్ను తలచుకొన్న చాలదా?" అనిరి. ఆ దంపతులు అమెరికాలో సముద్ర తీరము వద్ద నివసించుచున్నారనియు, సముద్ర తీరము పాలరాతిచే పరుచబడియున్నదనియు, టెంకాయ చెట్లు నాటబడియున్నవనియు, విశ్రాంతికై ఆ దంపతులు పాలరాతి బెంచీలపై కూర్చొనుచుందురనియు, మహర్షి చెప్పిరి. ఆ దంపతులు ఆశ్చర్యపడి "మీ రెప్పుడు మా ఊరికి వచ్చితి" రని ప్రశ్నించిరి. మహర్షి "నేనెట్లు మీ నివాసమును గూర్చి చెప్పగలిగితినను విషయము మీకనవసరము. ఆత్మ కాలదేశముల కతీతమని తెలిసికొన్న చాలు" నని తెలిపిరి.

మహర్షికి స్త్రీ పురుష భేదము, మృగ మనుష్య భేదము, కుల మత భేదము, బంధువులు తదితరులను భేదము, మొదలగునవి లేవు. జ్ఞానికి గుర్తు సమత్వము, సమత్వమనగా భేదమును గుర్తింపకపోవుట కాదు. అన్నింటిలోను ఆత్మ ఉన్నదని గ్రహించుట. సమత్వమే యోగము. విషమత్వమే రోగము. నామ రూప దృష్టి విషమ దృష్టి, వస్తు దృష్టి సమ దృష్టి.

" సమత్వం యోగ ఉచ్యతే" ..... గీత.

వేద శాస్త్రంబుల వివరంబుగా చదివి వస్తు (బ్రహ్మము) వెఱుంగకుండ వెఱ్ఱులైరి. ..... వేమన

ప్రహ్లాదుడు "వస్తు దృష్టి చేసి వాంఛ యిడడు" .... భాగవతము.

అంత:కరణమున్నదానిని చైతన్యము కలది అందుము. లేనిచో జడమందుము. అంత:కరణమున్న చోట ఆత్మ ప్రతిబింబమేర్పడి వస్తువు చైతన్యవంతమగుచున్నది. జీవులలో చైతన్యమున్నది. రాయిలో లేదు. ఈ జడ చైతన్యములనే అపరా పరా ప్రకృతులందుము. (క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞులు) ఆత్మ ప్రపంచ రూపమైన జడ చైతన్య పదార్థము లన్నిటిలోను కలదు.

ఆత్మకు చావు పుట్టుకలు లేవు. పునర్జన్మలు లేవు. ఆత్మలో సృష్టి లయిములులవు.ఆత్మకుజాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తులులవు.అవిఅహంకారమునకే. నేను పరమాత్మలో ఒక భాగమని భావింపరాదు. రెండు నేనులు లేవు. నిద్రలో ద్వైతము లేదు. పూర్ణము, భాగములు లేవు. మేల్కొన్నప్పుడే ద్వైత భావము కలదు. నిద్రలో ప్రశ్నలు లేవు.

శ్లో.. అచ్ఛే ద్యోఽయ మదాహ్యోఽయ మక్లే ద్యోఽశోష్య ఏవచ

నిత్య స్సర్వగత:స్థాణు రచలోఽయం సనాతన: ..... గీత 2-24

నేను విభజింపబడను. కాల్చబడను. తడుపబడను, ఎండింపబడను. నేను నిత్యుడను, స్థాణుడను. సర్వ వ్యాపిని. అచలుడను సనాతనుడను.

మృగ తృష్ణలో నీరు లేదని తెలియును. కాని అది నీటి చాలు వలె కనబడక మానదు. ప్రపంచము అబద్ధమని తెలిసినను నిజము వలె తోచుచుండును. మాయను త్రోసి వేయుటకు అది పదార్థము కాదు. సత్యమును గ్రహించిన అది తొలగిపోవును. సదా అబద్ధమైన జగత్తులో నిజము కల్ల అని రెండు లేవు కదా? ఆత్మను మనో దేహములుగా భావించుటయే మిథ్యాజ్ఞానము. "సత్వే వాహం జాతు నాసం" .... గీత. మనమసలు పుట్టనే లేదట శంకరులు "బ్రహ్మ సత్యము. జగత్తు మిథ్య. బ్రహ్మమే జగత్తు". అన్నారు. అనగా జగత్తును బ్రహ్మ కన్యముగా ఎంచరాదు. దృశ్యములన్నియు బ్రహ్మముగా సత్యము. తద్భిన్నముగా మిథ్య.

సమాధి భేదములు :-

(1) మనోలయము :- ఇది సమాధి కాదు. మనస్సు నిర్వికారముగా నుండును.ఈ స్థితిని మనము నిద్రలో అనుభవించుచున్నాము. ఒక యోగి తన శిష్యుని "త్రాగెడి నీరు తె" మ్మని పంపి మనోలయ స్థితిని చెందెను. 100 సంవత్సరముల తరువాత అతడు వ్యవహార స్థితికి వచ్చి "త్రాగెడి

నీరెక్కడ అని ప్రశ్నించెనట. తన ప్రక్కన శిష్యుని అస్థిపంజరముండెనట. ఈ కథ వలన మనోలయ స్థితి మోక్ష ప్రదము కాదని తెలియుచున్నది. లయ స్థితికి వచ్చిన మనస్సును కేవలము లయస్థితిలోనికి గాని, నిద్రవంటి స్థితిలోకి గాని పోనివ్వరాదు. దానిని ఏక చింతన లేక ఒకే తలపుపై త్రిప్పవలెను. అది ఆత్మగానో ఇష్టదైవముగానో మంత్రముగానో ఉండవచ్చును. ఆతలపు వ్యక్తి పక్వస్థితిని బట్టి యుండును.

పెక్కు చదువులేల చిక్కు వాదములేల
ఒక్క మనసు తోడ నూరకున్న
సర్వసిద్ధుడౌను సర్వము తానౌను
విశ్వదాభిరామ ! వినుర వేమ!

కుంభక ప్రాణాయామము వలన మనోలయము మాత్రము సిద్ధించును. మనస్సు ఆత్మలో చేరినగాని సమాధి సిద్ధించదు. తలపులు చిత్త చాంచల్యము కలిగించి మనస్సును దుర్బలము చేయును. మనస్సును చెదరక ఒకే తలపుపై నిలుపు శక్తియే మనోబలము.

సవికల్ప సమాధి:–

ఈ స్థితిలో ధ్యానమగ్నుడై శాంతిని పొందినప్పటికిని కొంత అహంకారముండును. సంకల్ప సంస్కారబలము చేత కొంతకాలము మనస్సు నందు ఆత్మ స్వరూపము నిలుపుకొనగలుగును. ఇది సవికల్ప సమాధి. కేవల సమాధిలో ప్రాణ మన:క్రియలు జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలు, అన్ని లయమైనను కార్యోన్ముఖమగుటకు సిద్ధముగా నుండును.

నిర్వికల్ప సమాధి:–

ఈ స్థితిలో అహంకారవాసనలు పూర్తిగా నశించి ఆత్మానుభూతి కలుగును. సమాధినుండి బయటికి వచ్చినప్పుడు మామూలుగా వర్తించును. ఇదియే పరమావధి కాదు. సంకల్ప సంస్కార బలము లేకయే మనస్సు నందు ఆత్మ స్వరూపము నిలచియుండును.

మహర్షి సూచించిన సహజ సమాధి :–

ఇది పరమాత్మయందు లీనమైన స్థితి. ఈ స్థితిలో కూడ దైనందిన జీవితములో కార్యములు చేయవచ్చును. ఈ కార్యములను అతడు సాక్షిమాత్రముగ చూచును. ఇదియే బ్రహ్మానంద స్థితి. సమాధియందు వలెనేతక్కినసమయములయందును స్వరూపమును గుర్తించుచుండుటను పరజ్ఞానము అందురు. ఈ పరజ్ఞానము వలన సకల దుఃఖములు నశించును. భయము తొలగును. జ్ఞాత, జ్ఞానము, జ్ఞేయము అను మూడింటి భేదము తొలగిపోవును. జ్ఞానియొక్క స్థితిని జ్ఞాని కూడ మాటలతో వర్ణింపజాలడు. ఆ స్థితిని తెలిసికొనడమనగా అదిగా ఉండి పోవుటయే. సమాధి ఒకప్పుడు సంభవించుట ఒకప్పుడు నిష్క్రమించుట జరుగదు. అది సహజ స్థితిగా సర్వకాల సర్వావస్థలయందును ఉండవలెను.

శ్లో.. జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తించ

తురీయాన స్థితం సదా

సోహం మనోవిలీయేత

జీవన్ముక్తస్స ఉచ్యతే .... శ్రీ దత్తాత్రేయ విరచిత జీవన్ముక్త గీత.

అవస్థాత్రయమున చరించునప్పుడును, తురీయావస్థలోవలె సోహం భావనతో ఎవ్వడు లీనమైయుండునో అతడే జీవన్ముక్తుడు.

భక్తుడు :– మీరెప్పుడు సమాధిలోనికి వెళ్ళేదెవరు?

మహర్షి :– సమాధి అనగా ఏమని నీ అభిప్రాయము ?

భక్తుడు :– ఇంద్రియ చలనము నాపి భ్రూమధ్యము లో దృష్టి నిలిపి, దేహమును విస్మరించి కొన్ని గంటలు నిశ్చలముగా నుండుట సమాధి.

మహర్షి :– కొన్ని గంటలు మాత్రము నిశ్చలముగా నుండుట సమాధి కాదు. సకలేంద్రియములు పని చేయుచుండగనే ఎల్లప్పుడు సమాధిలో ఉండవలయును. ఇది సహజ సమాధి. సమాధిలో సహజస్థితి సాధ్యము. సమాధిలో నిశ్చేతనములైన ఇంద్రియ ప్రవృత్తులుండును. అందువలన తలక్రిందికి వ్రాలదు. నిద్రలో ఇంద్రియములు తమస్సుతో కూడియుండును.

అందువలన తల వ్రాలును. సహజ సమాధిలో ప్రాణ మనః క్రియలు, జాగత్ స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలు అన్నీ నష్టమై మరల కలుగవు.

జ్ఞానములో 7 భూమికలు కలవని మహోపనిషత్తు తెల్పుచున్నవి. 1. శుభేచ్ఛ 2. విచారణ 3. తను మానసి 4. సత్త్వాపత్తి 5. అసంసక్తి 6. పదార్థ భావన 7. తుర్యగ. ఇవి అన్నపూర్ణ ఉపనిషత్తు నందును పేర్కొనబడినవి.

జ్ఞాన భూమికలు, ముక్తి భేదములు, జ్ఞానులలో భేదములు మొదలగు విభజనము ద్రష్టయొక్క దృష్టిపై ఆధారపడును. సమాధిలోగాని, జ్ఞానులలో గాని, జ్ఞానములో గాని తరతమములు లేవు. జీవన్ముక్తి, విదేహముక్తి ఇవి అజ్ఞానుల ఊహలు, జ్ఞానికి బంధము విమోచనము, స్పృహ ఉండవు. ఉన్నది ఒక ముక్తియే మరేమియు లేదు. జ్ఞాని చుట్టు మనశ్శాంతి నెలకొనియుండును.

కాలముతో జ్ఞానము క్రమాభివృద్ధి చెందునని భావింపరాదు. అంతస్థులు, భూమికలు, ఉత్తమ స్థితులు లేవు. నీవు స్వయముగా ఆత్మవే. ఆధ్యాత్మిక సోపానములను భావింపకుము. పురోగమనమనగా క్రొత్త వస్తువు వార్జించుట. ఆధ్యాత్మిక పురోగమనమనగా అజ్ఞానమును తొలగించుట. నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉన్నంత కాలమే శాంతి ఉండును. బయటకు వచ్చిన తరువాత మాములు పరిస్థితులేర్పడును. అందులకే శంకరులు వివేక చూడామణిలో సహజ సమాధి శ్రేష్ఠమని తెలిపిరి. సర్వకాల సర్వావస్థలయందును, అన్ని పరిసరముల యందును, సహజ సమాధిలో ఉండవలయును.

ఒక పర్యాయము సమాధి స్థితి ననుభవింపగనే జ్ఞానము స్థిరముగా నుండదు. వాసనల వలన మరల బాహ్య ప్రపంచ స్పర్శ కలుగును. వాసనలున్న జన్మలు తప్పవు. వాసనా నిర్మూలము వలన సహజ సమాధి

సిద్ధించును. ఏ మహోద్భూతమో నిన్నుద్ధరించుటకు దిగిరాదు. అహంకారము తొలగించి నీవుగా ఉండుటయే ముక్తి.

"ఆత్మా నాత్మాన ముద్ధరేత్"

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ

జయశ్రీ రమణ

VII వాయు నిరోధము

ప్రాణాయామమనగాదంహాము,ఇంద్రియిములను,బుద్ధిని స్వాధీనపరచ ుకొనుట. జ్ఞానుల ప్రాణాయామ విధానము :-

నేను దేహము కాదు ..... నఅహం ..... ఉచ్ఛ్వాసము

నేనెవరు ...... కోహం .... నిశ్వాసము

నేను ఆత్మను .... సోహం ...... కుంభకము.

శ్లో.. చిత్తాది సర్వభావేమ బ్రహ్మత్వేనైవ భావనాత్

నిరోధ సర్వవృత్తీనాం ప్రాణాయామ స్స ఉచ్యతే.

చిత్తాది సర్వ భావములందును బ్రహ్మత్వ భావనచే సర్వ వృత్తి నిరోధమేదియో అది ప్రాణాయామము.

మనస్సు అణగుటకు ఆత్మ విచారమే ముఖ్యము. ప్రాణాయామ మంత్ర జపాదులతో అణగిన మనస్సు కుంభకము నిలచినంతవరకు మాత్రమే అణగియుండును. ప్రాణము బయటికి రాగానే మనస్సు ప్రకోపించును. ప్రాణము మనస్సు పుట్టుచోటు ఒకటే. నేనను తలంపు, మనస్సు, తొలి తలంపు అగుటచేత నేనను తలంపు పుట్టుచోటు ఒక్కటే. అనగా అహంకారముఎక్కడ పుట్టుచున్నదో శ్వాస అక్కడ పుట్టుచున్నది. కాబట్టి మనస్సు అడగిన ప్రాణము అడగును. లేదా ప్రాణమును అణచిన మనస్సు అడగును. ప్రాణమును మనస్సు యొక్క స్థూల రూపమందురు.

భక్తుడు :- మన: చలన మాపుటకు సులభోపాయమున్నదా ?

మహర్షి :- నీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను గమనింపుము.

ప్రాణాయామము రెండు విధములు. (a) శ్వాసను నియమించుట (b) శ్వాసను గమనించుట.

భక్తుడు :- మానసికముగా నేనెవరను అన్వేషణమును ఆరంభింపకముందు శ్వాసను గమనించుట ఒక విధియా?

మహర్షి :- విచారణపై మనస్సును మరల్చుటకు శక్తి లేని వారికి శ్వాసను గమనించుట సూచింపబడినది. ఇది తలపులను ఆపి, మనస్సును స్వాధీనములోనికి తీసికొని వచ్చును.

మనస్సును ఏకాగ్రపరచుటే ప్రాణాయామ ప్రయోజనము. మనస్సును ఏక విషయము చేయవలసిన ప్రతి పనిలోను, అనగా ధ్యానములోను, లేక ఆపని విషయ ప్రపంచమునకు సంబంధించినదైనను ప్రాణాయామము చేసి ఆ పనిని ప్రారంభించుట మంచిది. ప్రాణాయామము లేకనే ఏకాగ్రత అలవరచుకొనగలిగిన వారికి ప్రాణాయామమక్కరలేదు.

శ్వాసనిరోధము వలన మనస్సు తాత్కాలికముగా అడగును. వాసనలుండుటచేత అవి మనస్సును హృదయములో చేరకుండ అడ్డగించును. ధ్యానము వలన వాసనలడగును. కేవల ప్రాణాయామము గమ్యమును చేర్చదు. శ్వాసను నియమించుట యాంత్రికముగా జరుపుచు మనస్సును చురుకుగా నుంచుకొని అహం మూలమును వెదుక వలయును. అప్పుడు శ్వాసతో కూడ అహంభావము అడగును. వెంటనే అహం స్ఫురణ ఏర్పడును. ఇదే గమ్యము.

"తస్య ధీరా : పరిజానంతి యోనిం"

ధీ = బుద్ధి, ర : = రక్షణ , మహర్షి ధీర : అనగా మనస్సును విశృంఖలముగా వదలక అంతర్ముఖము చేయువాడని అర్థము చెప్పిరి. అట్టి ధీరుడు ఆత్మను కనుగొనును.

కుంభక ప్రాణాయామము గాని, ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము గాని మనస్సును లోబరచుకొనుటకు (లయము చేయుటకు) తోడ్పడునే గాని మనో వినాశము కలిగించవు. మనోలయ మనో వినాశములను గూర్చి మహర్షి ఉపదేశ సారములో వివరించిరి. లయమనగా వృత్తి మాత్రోప సంహారము. వినాశమనగా వృత్తి మూల అహంకార ఉపసంహారము. లయమును బొందిన లేక వృత్తులడగిన మనస్సులో అహంకారము శేషించి యుండుట చేత తిరిగి పుట్టును. వినాశము చెందిన మనస్సు తిరిగి పుట్టదు.

ఎట్లనగాచెట్టును, బోదె వరకు నఱికిన మరల అది చిగుర్చును. వేర్లతో గూడ పెకలించిన అది మరల మొలవదు.

మూర్తి ధ్యానము, మంత్ర జపము కూడ మనోలయమునకు తోడ్పడును. యోగమున ప్రాణ బంధముచే మనస్సు బంధింపబడుచున్నది. జ్ఞాన నిష్ఠలో మనో నిగ్రహముచే మనస్సు బంధింపబడుచున్నది. రెండింటి ఫలమొక్కటే. మనో మూలమును వాయుపంచక మూలమును ఒకటే. హృదయమునందు అజ్ఞానరూపమగు మనస్సైన నేనను సంకల్పము నశించువరకు మనస్సును హృదయమున నిరోధింపవలయును.

శ్లో.. తావదేవ నిరోద్ధవ్యం యావద్ధృది గతం క్షయం

..... అమృత బిందూపనిషత్

హృదయమునందుండు సంకల్పము క్షయమగు వరకు మనస్సును నిరోధింపవలయును. ఎచట తలంపులుడిగి శాంతి ఏర్పడునో అది ఆత్మ స్థానము. ప్రాణాయామము కేవల కుంభకము సిద్ధించువరకు అభ్యసించిన చాలును. అప్పుడు స్వస్వరూపాను సంధానము వీలగును.

చిత్తవృత్తి నిరోధము కుంభక ప్రాణాయామము చేత కూడ సాధించవచ్చును.ఇది హఠ యోగము. గురు సమక్షముననే సాధింపవలయును. బ్రహ్మచర్యముఅవసరము. నియమములు తప్పిన ప్రాణ హానికరము. అందువలన శ్రీరమణ భగవానులు ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణ పద్ధతినే సూచించిరి.

హఠయోగము -- క్రియా యోగము :-

శ్లో.. దహ్యంతే ధ్యాయ మానానాం ధాతు నాంహి యథా మలా :

తథేంద్రియాణాం దహ్యంతే దోషా : ప్రాణస్య నిగ్రహాత్ .... మను ధర్మ శాస్త్రము

అని ధాతువులయొక్క మాలిన్యమును కాల్చివేయునట్లు ప్రాణాయామము ఇంద్రియ దోషములను భస్మీ పటలము చేయును.

ప్రయత్న పూర్వకముగా కుంభక ప్రాణాయామము చేసి, మారుతమును నిల్పి,మనస్సును నిగ్రహించుట హఠయోగము. దీనిని యోగ

ప్రాణాయామమని మహర్షి చెప్పిరి. ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణములో మనస్సును నిగ్రహించి మారుతము నిలుపుట క్రియా యోగము. దీనిని జ్ఞాన ప్రాణాయామమని మహర్షి చెప్పిరి. ఈ క్రియా యోగమునే వేదమున సంవర్గ విద్య అని, సీతా రామాంజనేయ సంవాదమున తారక విద్య అని, శారదా తిలకమున అజపా విద్య అని వేరు వేరు నామములతో పిలచుచున్నారు. ఈ యోగము హఠయోగము కంటె సులభము. ప్రకృతి సహజము. నిరపాయకరము. ఇందులో రేచక పూరకములు మాత్రమే జరుగును. ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము చేయవలయును. దీనిని 'సహజక్రియ' 'ప్రాణకర్మ' అని కూడ అందురు "యోగః కర్మను కౌశలమ్" అని గీతలో చెప్పబడిన కర్మయోగము ప్రాణకర్మ చేయుటయందలి కౌశలమేనని కొందరి అభిప్రాయము. ఈ అభ్యాసము నియమిత పద్ధతితో గురూపదేశము ప్రకారము ప్రతి దినమును ఒకే కాలమునచేయవలయును. ఇది ఆంతరంగిక సాధనము విగ్రహము మొదలైన బాహ్యా ఆలంబనములుండవు. భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిలుపవలయును. దీనిని ఖేచరీ ముద్ర అందురు.

శ్లో.. మనస్థిరం యస్య వినావలంబనమ్

వాయుస్స్థిరో యస్య వినానిరోధనమ్

దృష్టి స్స్థిరాయస్య వినావలోకనమ్

సా ఏవ ముద్రా విచరంతి ఖేచరీ .... జ్ఞాన సంకలినీ తంత్రము.

అనగా విగ్రహాది ఆలంబనము లేకయే మనస్సు స్థిరమగుచున్నది. కుంభించకనే వాయువు స్థిరమగుచున్నది. చూడకనే చూపు (Unseeing gaze) స్థిరమగుచున్నది. ఇదియే ఖేచరీముద్ర. ఈ ముద్రను నాద బిందూపనిషత్తు ఇట్లు వర్ణించుచున్నది.

శ్లో.. దృష్టి స్థిరాయస్య వినానదృశ్యం

వాయు స్థిరో యస్య వినా ప్రయత్నమ్

చిత్తం స్థిరం యస్య వినావలంబం

సబ్రహ్మా తాపాంతర నాదరూపమ్

దృశ్యము లేకున్నను ఎవని దృష్టి స్థిరముగా నుండునో, ప్రయత్నము లేకుండగనే ఎవనికి వాయువు స్థిరముగా నుండునో, అవలంబము లేకుండగనేఎవని చిత్తము స్థిరముగా నుండునో అతడు బ్రహ్మ తారాంతర

నాద రూపము నందును.

యోగ తత్త్వోపనిషత్తు ఖేచరీ ముద్రను వేరు విధముగా వివరించినది.

ఆఅంతఃః కపాల కుహరే జిహ్వాం వ్యావృత్య ధాయేత్. భ్రూమధ్య దృష్టి రప్యేషా ముద్రాభవతి ఖేచరీ ః.

కపాలము నందుండు రంధ్రములో ఎఅంగిలి బెజ్జము నందుఏ

నాలుక కొనను పెట్టవలయును. దృష్టిని భ్రూమధ్యములోనుంచవలెను. ఇదియే ఖేచరీ ముద్ర.

దీనిని లంబికా యోగమని కొందరు చెప్పుదురు. గురు సాన్నిధ్యములోనే దీనిని అభ్యసింపవలెను. యోగిరాజు శ్రీ శ్యామాచరణ లాహిరి ఈ పద్ధతిని తెలిపిరి. యోగ చూడామణి ఉపనిషత్తున కూడ ఖేచరీ ముద్ర పై విధముగనే చెప్పబడినది.

ఖేచరీ ముద్ర తరువాత భూచరి, మధ్యమ, షణ్ముఖీ, శాంభవీ ముద్రలు అభ్యసించవలెను .ఎపంచ ముద్రసులక్ష్యదర్శనఏ

1. కన్నులను సంపూర్ణముగా మూసియైనను, తెరచియైనను, కనుబొమ్మల మధ్య దృష్టిని నిలిపి చూచుట ఖేచరీ ముద్ర.

2. కన్నులు కదలనీయక నాసికాగ్రమున దృష్టిని నిలిపి చూచుట భూచరీ ముద్ర.

3. కన్నులు సగము మూసి భ్రూమధ్యమును గాంచుట మధ్యమా ముద్ర.

4. బొటన వ్రేళ్ళ చేత చెవులను, చూపుడు వేళ్ళు మధ్య వేళ్ళతో కన్నులను, ఉంగరపు వేళ్ళతో ముక్కును మూసికొని దృష్టిని మనస్సును కూడ భ్రూమధ్యమున నిలుపుట షణ్ముఖీ ముద్ర.

5.మనస్సు నేకాగ్రము చేసి ప్రాణము నాపి నా... [illegible]
వెలుపలకు గాని, లోపలకు గాని చూచుట [illegible]

శ్లో.. అంతర్లక్ష్యం బహిః దృష్టి :
నిమేషోన్మేష వర్జిత:
సైషా శాంభవీ ముద్రా
సర్వ తంత్రేషు గోపితా.

ప్రాణశక్తి పరాశక్తియైన సిద్ధ్యమ శక్తి. ఇది [illegible]
జరుగును. అభ్యాసము చేయగా కుంభకము [illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

సుషుమ్నలో నడచును. అప్రయత్నముగా కుంభకము సిద్ధించును. ఆ అవస్థను శూన్యావస్థ, మౌనావస్థ అని కూడ అందురు. దీని నుండియే మనస్సు ప్రాణము ఉద్భవించును. ఈ అవస్థలో కర్త, భోక్త ఉండరు. దేహ ధర్మముండదు.

"స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః" .... గీత

పై గీతా వాక్యములోని స్వధర్మమనగా ఆత్మ ధర్మమని, పరధర్మమనగా దేహధర్మమని కొందరు వ్యాఖ్యానించిరి. "సర్వ ధర్మాన్ పరిత్యజ్య".... గీత. అనగా "జీవధర్మములు పరిత్యజించి" అని మహర్షి వ్యాఖ్యానించిరి. "అహంనాశమే వాసనా క్షయము, జీవత్వ నాశము, మనో నాశము" అని చెప్పిరి.మనస్సునిద్రలోశూన్యతిని,ఇతంకాలములలోచంచలమైనవిక్షేపస్థితిని కలిగియుండును. ఏకాగ్ర స్థితి అలవడుట కష్టము.

శూన్యావస్థలో మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తములుండవు. ద్వైతము లేదు. అద్వైతము లేదు.

శ్లో.. అద్వైతం కేచి దిచ్ఛంతి, ద్వైత మిచ్ఛంతి చాపరే

సమతత్త్వం నవిన్దంతి, ద్వైతా ద్వైత వివర్జితమ్ ..... అవధూత గీత

కొందరు ద్వైతము నిష్టపడుదురు. కొందరు అద్వైతము సమ్మతమని అందురు . ఇద్దరు సత్యమును చూచుట లేదు. అసలైన ఆత్మ తత్త్వము ద్వైతము కాదు. అద్వైతము కాదు. కేవలమదే ఉన్నది.

చరమ స్థితి ద్వైతమా? అద్వైతమా ?అని ప్రశ్నించుకొని ఒక నిర్ణయము చేయరాదు. చరమ స్థితిని అనుభవముతో గ్రహింపవలయును.

శ్లో.. ఏక సంఖ్యా విహీనో 2స్మి ద్విసంఖ్యావానహంనచ

సదసద్భేద హీనోస్మి సంకల్పర హితో2స్మ్యహం .... మైత్రేయోపనిషత్.

నేను ఏక సంఖ్య కలవాడను కాను. (అద్వైతుడను కాను) ద్వి సంఖ్య కలవాడను కాను. (ద్వైతుడను కాను) నేను సదసద్భేదములు లేనివాడను. మనస్సు లేనందున నిస్సంకల్పుడను. సత్యమును గ్రహించుటకు ఎట్టి పూర్వ నిర్ణయము ఉండరాదు. ఆత్మ అద్వైతము. ఒకటి ఉన్నదనిన రెండవది కలదు. ఒకటి లేనప్పుడు రెండు మూడు లేవు. సత్య.ము ఒకటి కాదు రెండు కాదు. అది ఉన్నది. అంతే. రూపనామములతో భగవంతుడు దర్శన మిచ్చిన అప్పుడు ద్వైతమేర్పడును. కాని భక్తునకప్పటి నుండి విచారము కలుగును. ఆత్మానుభూతిని పొందును.

సృష్టిని గూర్చి, జగత్తు లక్షణముల గూర్చి, చాతుర్వర్ణముల గూర్చి, దేవుని గూర్చిన వాదములు ప్రయోజనకారులు కావు. నిన్ను నీవు తెలిసికొనుటయే ఆనందము.

శ్లో.. ఉత్తమా తత్త్వ చింతాచ మధ్యమం శాస్త్ర చింతనమ్

అధమం మంత్ర చింతాచ తీర్థ భ్రాంత్య ధమాధమమ్

..... మైత్రేయోపనిషత్.

బ్రహ్మ తత్త్వ చింతనము ఉత్తమము. శాస్త్ర చింతనము మధ్యమము. మంత్ర చింతనము అధమము. తీర్థముల యందలి భ్రాంతి అధమాధమము.

శ్లో.. జాతి రితిచ, నచర్మణో నరక్తస్య మాంసస్యనచాస్థిన:

నజాతి రాత్మనో, జాతి: వ్యవహార కల్పిత : ..... నిరాలంబోపనిషత్

జాతి అనగా ఏది? చర్మమునకు జాతి లేదు. రక్తమునకు జాతి లేదు. మాంసమునకు జాతి లేదు. అస్థికి జాతి లేదు. ఆత్మకు జాతి లేదు. వ్యవహారమునకు మాత్రమే జాతి.

కులము ఘనము కాదు గుణము ఘనంబురా ..... వేమన.

సూర్యుడు కర్మ సాక్షి మాత్రమే. తాను ఉదయించి అస్తమించును. ఏ కోరిక, ప్రయోజనము సూర్యునకు లేదు. కాని సూర్యుడుదయింపగనే పద్మములు వికసించును. నీరు ఆవిరియై వర్షము కురియును. చెట్లు సూర్య రశ్మిలో ఆహారము తయారు చేసికొనును. (Photo synthesis) అట్లే భగవంతునకు కూడ ఏ ప్రయోజనము లేదు. కోరిక లేదు. సృష్టి, స్థితి,

లయములను ప్రయోజనము కోరి చేయలేదు. పూర్వ జన్మ కర్మానుసారముగ జీవులు ఫలితమును పొందుదురు. అది వారి వారి బాధ్యత. భగవంతునిది కాదు.

శ్లో॥ నమే పార్థాఽస్తి కర్తవ్యం త్రిషు లోకేషు కించన

నానవాప్త మవాప్తవ్యం వర్త ఏవచ కర్మణి ..... గీత -- 3-22

మూడు లోకముల యందు నాకు కావలసినది లేకపోయినను నేను కర్మ చేయుచున్నాను. అని భగవంతుడు తెలిపెను.

శ్లో॥ చాతుర్వర్ణ్యం మయా సృష్టం గుణ కర్మ విభాగశః .....

తస్య కర్తారమపి మాం విద్ధ్యకర్తార మవ్యయం .... గీత 4-13

"నాలుగు వర్ణములు [illegible]. వానికి నేను కర్తనైనను నాకు కర్తృత్వము లేదు [illegible] తెలిపెను.

[illegible]

[illegible] లేదు. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ..... గీత [illegible]

కొందరు [illegible] విడుతురు. ([illegible]) కొందరు [illegible] నాయువునందు విడుతురు. ([illegible])

ఇది ప్రాణాయామ యజ్ఞము. ఈ క్రియ వలన ప్రాణాది పంచ వాయువులు స్థిరమై మనస్సు స్థిరమగును.

దేహామే ధర్మక్షేత్రము కర్మ క్షేత్రము, కురుక్షేత్రము.

"ఇదం శరీరం కౌంతేయ! క్షేత్రమిత్యభిధీయతే" .... గీత 13-2

క్షేత్రములో క్రియా యోగమువలన జ్ఞానము మొలకెత్తును. ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగును. అంత్యకాలమున యోగముతో తనువును త్యజింప వీలగును. (యోగా దంతే తనుం త్యజేత్)

ఈ యోగము గృహస్థు లభ్యసింపదగినది. నాడీ శుద్ధి రక్త శుద్ధి కలుగును. దేహమును రోగ రహితముగా నుంచును. హృద్రోగము రానీయదు. "శూన్యావస్థను పొంది శూన్యములో మనస్సు నిలిపిన అన్ని కార్యములు సిద్ధించును". .... శ్యామాచరణలాహిరి. కాని ఆత్మను శూన్యమని భావింపరాదు. ఆత్మ వస్తుతంత్రమని శంకరులు తెలిపిరి. ఆత్మ అనుభవైక వేద్యము ఇట్టిదట్టిదని చెప్పుటకు వీలుకాదు. 'వస్' ధాతువునకు ఉండుట 'ప్రకాశించుట' అను అర్థములు కలవు. మనస్సు చే గ్రహింపబడు విషయములు ఎల్లప్పుడు ఉండునవి కావు. 'వస్తువు' అనునది ఎల్లప్పుడు ఉండునది. ఎల్లప్పుడు ప్రకాశించునది. భూత భవిష్యద్వర్తమాన కాలముల యందును, జాగ్రత్ స్వప్నములయందును, మనస్సు స్తబ్ధత చెందిన సుషుప్తి యందును -- అనగా ఎల్లప్పుడును ఆత్మ వస్తువు ప్రకాశించుచున్నది. అది ప్రతి విషయమును గుర్తించుచున్నది. అదియే వేద్య వస్తువు. విషయములు శాశ్వతములు కావు. వేద్య వస్తువు శాశ్వతము, సత్యము.

శ్లో.. అశూన్యే శూన్య భావంచ
శూన్యాతీత మవస్థితమ్ ..... తేజోబిందూపనిషత్తు

బ్రహ్మము శూన్యము కాదు. శూన్యమని భావింతురు. అది శూన్యాతీతము.

మనస్సు శూన్యమైన ఫలితము శూన్యమని, ఆనందము కలుగదని కొందరి భావము. ఆలోచనలు లేకుండుట శూన్యము కాదు. శూన్యమును తెలిసికొను వాడొకడుండవలెను కదా? జ్ఞానాజ్ఞానములు మానసికములు. సత్యము దీని కతీతము. అసలు జరుగునదేమనగా, ఆలోచించువాడు, ఆలోచింపబడునది, ఆలోచన, అన్నియు తమ మూలమైన చేతస్సులో కలిసిపోవును. ఆ స్థితి జడము కాదు శూన్యము కాదు నిద్రలో ఆ స్థితిని ప్రతిదినము అందరు పొందుచున్నారు. నిద్రలో మనస్సు లేదు. తలపులు లేవు. నిద్రనుండి లేవగనే సుఖముగా నిద్రించితినను భావము కలుగును. ప్రతివానికి, రాజుకైన, నిద్ర చాల ఇష్టమే. నిద్రకు ఆటంకము కలిగించువానిపై మనకు కోపము వచ్చును. ఆలోచన లడగిన నిద్రాస్థితి ఎంతటి సుఖమో కదా? నిద్రించుటకు భయపడనప్పుడు అహంకారమును మనస్సును తొలగించుటకు భయపడుటెందులకు ? మెలకువలో నిద్రా స్థితిని నెలకొల్పవలయును.

నిద్ర తరువాత మేల్కొనగలమని తెలియుటచేత నిద్రించుటకు భయము చెందము. మృతి తరువాత మన స్థితి ఏమగునో తెలియదు గనుక చావుకు భయము చెందుదుము. మరణమనగా అహంవృత్తి ఉపశమించుట. అహంవృత్తి పుట్టుటయే తిరిగి పుట్టుట. చావు పుట్టుకల మూలము తెలిసికొని అహం వృత్తిని నాశము చేయవలయును. అదియే ముక్తి.

సమాధిస్థితిచేరకముందుప్రాణగత్యాగతిప్రత్యవేక్షణముజరుగుననిమపరి చెప్పిరి.ఒకప్పుడు రమణ మహర్షి వద్ద Paul Brunton కూర్చొని యుండగా, మహర్షి ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము తో త్వరలో సహజస్థితిచేరుకొనిరి. వారి ప్రక్రియను ఏకాగ్రతతో పరిశీలించు Paul Brunton నకు కూడ ప్రతిస్పందన ద్వారా ప్రాణగత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము ప్రారంభమై అతడు కూడ ఆరుగంటల కాలము బాహ్యా ప్రపంచ జ్ఞానము లేక నిలకడగా కూర్చొని యుండెను. సత్సాంగత్య ఫల మమోఘము కదా ?

క్రియ యోగము 1) నిష్కామము ఫలాపేక్ష రహితమగుట చేత ఉత్తమ కర్మయోగము.

2) ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో చేయుటచేత ఉత్తమ భక్తియోగము.

3) ప్రాణగత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణముతో చిత్తము నిరోధింపబడుట చేత ఉత్తమ ధ్యాన యోగము.

4) సహజస్థితి, ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగుటచేత ఉత్తమ జ్ఞానయోగము.

క.. తారక యోగము తెలియగ
నేరక వేదాంత వాక్య నికురుంబముచే
ఊరక చెడిపోదురు.
అని సీతారామాంజనేయ సంవాదము హెచ్చరించుచున్నది.

"మానసేంద్రియమును పవిత్ర మొనరించి, చిత్తమునందు చాంచల్యము వొడమకుండ అందు నిలకడను బాదు కొల్పి, మసలుటకు తారకమని పేరు. అకార, ఉకార, మకారాత్మ కంబగు ఓంకారమను నేకాక్షరియు, శివోహం అను త్ర్యక్షరియు, నమశ్శివాయ అను పంచాక్షరియు, ఓం నమో నారాయణాయ అను అష్టాక్షరియు తారకమని నుడువుదురు. ఇవి ఎంతమాత్రము తారక లక్షణంబులు కావు. హంసాక్షర ద్వయమగు సోహంభావమును తెలియని మూఢులు పై విధముగా చెప్పుదురు "...... జనక సులభ సంవాదము.

వేదాంత వాక్యములు కొన్ని నేర్చి సంసారమును వదలి కొందరు సన్యసింతురు. కాని రమణ మహర్షి "సంసారమనగా మనస్సంసారమే" అని చెప్పిరి.

"చిత్త మేవహి సంసారం" మైత్రాయణి ఉపనిషత్. మనస్సంసారమును వదలిన ఎక్కడ ఉన్నను ఒకటే. భార్యను పిల్లలను వదలి సన్యసించిన కమండలము కర్ర సంసారము మిగులును. ఎన్ని ప్రదేశములు తిరిగినను మనస్సును ఒకే లక్ష్యమందుంచవలెను. శరీరము ఒక చోట ఉంచి మనస్సును తిరుగునట్లు చేసిన ఫలితము శూన్యమే. శరీర చేష్టలు బలవంతముగా

సాధ్యము. మనస్సులోనే ప్రపంచము, సుఖ దుఃఖములు, చావు పుట్టుకలు ఉన్నవి.

మనో నిగ్రహమెట్లు సాధ్యమగును:-

"ధ్యానం నిర్విషయం మనః"

"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః"

చిత్తవృత్తి నిరోధము అసాధ్యమని అర్జునుడు భావించి శ్రీకృష్ణునితో ఇట్లు తెలిపెను.

శ్లో.. చంచలంహి మనః కృష్ణ! ప్రమాధి బలవ ద్దృఢం

తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ .... గీత 6-34

గాలిని మూటకట్టుట సాధ్యము కానట్లే చంచలమైన మనస్సును నిగ్రహించుట కష్ట సాధ్యము.

భగవంతుడిట్లు బదులు చెప్పెను.

శ్లో.. అభ్యాసేనతు కౌంతేయ! వైరాగ్యేణచ గృహ్యతే .... గీత 6-35

మనస్సును వైరాగ్యము చేతను అభ్యాసము చేతను నిగ్రహింపవచ్చును.

వైరాగ్యము మనస్సును వ్యామోహమునుండి రక్షించును. అభ్యాసము మనస్సు నంతర్ముఖము చేయును. అనాత్మను వదలుట వైరాగ్యము. ఆత్మలో ప్రతిష్ఠితుడగుట జ్ఞానము. తాను తానుగా నిలచుటకు అడ్డు వచ్చు శరీరాది భ్రాంతులను తొలగించుటయే సాధన. సాధన చేయగా వాసనలడగి ప్రయత్నము ఫలించును. దీనిని పురుష కారమందురు. మనో వ్యాపారమును పోగొట్టుకొనుట ఆంతర త్యాగము. సత్యము నిత్యము అయినదేదియో అది తానే అని తెలిసికొనుట సాక్షాత్కారము. రజస్తమోగుణ సంపర్కము వలన మనస్సు ఆభాసమైన జగత్తును చూచి భ్రాంతి చెందును. ఆ సంపర్కము త్రోసివేసినచో శుద్ధ సత్వము మిగులును. దానిని గూడ తొలగించిన స్వయంప్రకాశఘనమై 'అహమహ' మను బ్రహ్మము అంతట గోచరించును.

అణచినను మనస్సులో వాంఛలు విజృంభించుచుండును. వాసన లడచుట కష్ట భగవద్గీతలోని అభ్యాస వైరాగ్యముల గురించి శ్రీ రమణ భగవానులిట్లు తెలిపిరి. అహమికను వదలని వైరాగ్యమెందుకు కొరగాదు. వైరాగ్యమనగా మనస్సును బాహ్య విషయములపై పోనీయకుండుట. అభ్యాసమనగా మనస్సును అంతర్ముఖము చేయుట.

వైరాగ్యము :- శ్లో.. సంకల్ప ప్రభవాన్ కామాన్ త్యక్త్వాసర్వానశేషతత:

మనసై వేంద్రియ గ్రామం వినియమ్య సమంతత: .... గీత 6-24

మనస్సు చేత ఇంద్రియములను విషయములనుండి మరల్చి, సంకల్పములవలన పుట్టు కోరికలను నిశ్శేషముగా విడచి,

అభ్యాసము :- శ్లో.. శనైశ్శనై రుపరమేత్ బుధ్యా ధృతి గృహీ తయా

ఆత్మ సంస్థం మన: కృత్వా నకించిద ఏ చింతయేత్ ...... గీత 6-25

చిక్కబట్టిన బుద్ధిచేత మనస్సును మెల్లమెల్లగా వాసనలనుండి విరమింపజేసి, ఆత్మయందు నిల్పి, ఇతర చింతనలను మానవలెను.

జ్ఞానము :- శ్లో.. యతో యతో నిశ్చరతి మన శ్చంచల మస్థిరమ్

తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశంనయేత్ .... గీత 6-26

మనస్సు చంచలము, స్థిరము కానిది. అది బహిర్విషయములపై సంచరించి నప్పు డెల్ల దానిని మరలించి ఆత్మయందే నిలుపవలయును.

చిత్త వృత్తి నిరోధమునకు మార్గములు :-

(1) *మనస్సును పరిశీలించుట :-*

పరిశీలనలో మనోవృత్తులాగిపోవును. శుద్ధ మనస్సే ఆత్మ. ఏనుగు తన తొండమును ఇటు అటు కదలించుచుండును. ఒక వస్తువు నందించిన అది తొండముతో గ్రహించి కదలక ఉండును. లక్ష్యము లేనప్పుడు మనస్సుకు శాంతి లేదు. లక్ష్యమున్నప్పుడది నిశ్చలము.

(2) మనో మూలమును వెదకుట :-

మనో మూలమునే దైవము, చైతన్యము ఆత్మ అందురు.

(3) ఏక వస్తు చింతనము :-

ఒకే తలపుపై చింతన వలన ఇతర తలపులు నశించును. చివర కాతలపు కూడ మాయమగును. తలపులను అపునప్పుడుప్రజ్ఞను నిలుపుకొనవలయును. లేనిఎడల నిద్ర వచ్చును. సమాధి సిద్ధించిన తరువాత అది సహజమగువరకు అభ్యాసము చేయవలయును.

(4) హఠయోగము లోని కుంభక ప్రాణాయామము వలన గాని, ప్రాణగత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణ వలన గాని చిత్తవృత్తుల నిరోధింపవచ్చును.

అభ్యాసము :- పూర్వవిధులు :-

శ్లో.. యోగీజీత సతత మాత్మా నం రహసి స్థిత:
ఏకాకీయత చిత్తాత్మా నిరాశీ రపరి గ్రహ:

శ్లో.. శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసన మాత్మన:
నాత్యు చ్ఛ్రితం నాతి నీచం చైలాజిన కుశోత్తరం

శ్లో.. తత్రైకాగ్ర మన: కృత్వా యత చిత్తేంద్రియక్రియ:
ఉపవిశ్యాసనేయుంజ్యా ద్యోగ మాత్మ విశుద్ధయే

శ్లో.. సమంకాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్న చలం స్థిర:
సంప్రేక్ష్య నాశికాగ్రం స్వం దిశశ్చా నవలోకయన్

.... గీత 6-10-11-12-13

యోగి రహస్య ప్రదేశమున ఒంటరిగా నుండి, మనో దేహములను జయించి, ఆశలను విడచి, దేనిని గైకొనక, నిరంతరము ఆత్మయోగము నందు నిలువ వలయును. పవిత్ర స్థానమున, దర్భాసనమున, మృగచర్మము, వస్త్రము ఒక దానిపై ఒకటి పరచి, మిక్కిలి ఎత్తు మిక్కిలి పల్లముగా నట్టి ఆసనమునిర్మించుకొని, దానిపై ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో కూర్చుండి, చిత్తమును, ఇంద్రియములను వశపరచుకొని, ఆత్మశుద్ధి నిమిత్తము యోగసాధన చేయవలయును. తలను, మెడను, శరీరమును కదల్చక, చూపును ముక్కుకొనయందు లయింపజేసి, దిక్కులు చూడక, పరమశాంతి చేత, నిర్భయము కలిగి బ్రహ్మ నిష్ఠయందు నిలచి, మనస్సును స్వాధీన పరచుకొని నాయందు చిత్తము నిలిపి నాయందు అత్యాసక్తి కలవాడగుచు యోగసాధనలో నుండవలెను. మనస్సును ఈశ్వరపరము చేయుట సులభ సాధ్యము కాదు. అందులకే శంకరులు మనస్సును కోతితో పోల్చి, ఆది భిక్షువైన ఈశ్వరుడు భిక్షాటనమునకు వెళ్ళునప్పుడు తన మనస్సును కోతినివెంట తీసుకొని పొమ్మని కోరెను. అట్లు చేసిన తన మనస్సు భగవత్పర మగునని భావము.

మహర్షి నిత్యకృత్యములు చేయునప్పుడు కూడ ఆత్మ వైపు ధ్యానముంచవలెనని తెలిపెను. స్త్రీ పాత్ర ధరించిన వాడు తాను పురుషుడనిమరువడు. నెత్తిపై బిందెనుంచి నడచునప్పుడు స్త్రీలు బిందెపై ధ్యానము కలిగి యుందురు కదా ?

శ్లో.. అథ చిత్తం సమాధాతుం నశక్నోషి మయిస్థిరమ్

అభ్యాస యోగేన తతోమామిచ్ఛాప్తుం ధనంజయ .... గీత 12–9

విచారమార్గమునవలంబించినాయందుచిత్తమునుస్థిరముగానిల్పుటకసమర్థుడవేనియోగాభ్యాసము చే నన్ను పొంద ప్రయత్నింపుము.

క్రియా యోగాభ్యాస ప్రక్రియ :–

శ్లో.. స్పర్శాన్ కృత్వాబహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చై వాంతరేభ్రువో:

ప్రాణాపానౌసమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ ..... గీత 5–27

బయటనుండి లోపలికి ప్రవేశించు శబ్దాది విషయములను బయటనే ఆపి, భ్రూమధ్యమునందు దృష్టి నిలిపి, ప్రాణాపానములను నాసికయందు వర్తింప చేయవలయును.

ఈ అభ్యాసమును సంవర్గ విద్య, క్రియాయోగము తారకయోగము, అజపా విద్య అని అందురు. "గత్యాగతి ప్రత్య వేక్షణ ద్వారా ప్రాణవాయుం ధ్యాయేత్ సాసంవర్గ విద్యా " ...... గణపతి ముని. "వాయు ర్వావ సంవర్గో" ఛాందోగ్యము. వాయువే సంవర్గము. అనగా చివరి ఆశ్రయము.

"ప్రాణో వావ సంవర్గః" ఛాం. దోగ్యము ప్రాణమే సంవర్గము.

శ్లో.. ప్రాణ రోధశ్చ మనసా ప్రాణస్య ప్రత్యవేక్షణం

కుంభకం సిధ్యతి హ్యేవం సతత ప్రత్యవేక్షణాత్ ..... రమణగీత 6-5

ఎడతెగక ప్రాణవాయువు గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము చేత కుంభకము సిద్ధించును. అట్లు సిద్ధించని ఎడల గురువు వద్ద హఠయోగము నభ్యసింపవలయును.

పైన సూచించిన "స్పర్శాన్ కృత్వా" అను గీతలోని 5-27 వ శ్లోకము క్రియాయోగ అభ్యాస విధానమును తెలుపుచున్నది. దానిలోని అంశములను పరిశీలింతము.

స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్: -

శబ్దాది బాహ్య విషయములను బయటనే ఆపవలయును. దీని వివరణము సీతా రామాంజనేయ సంవాదమున తారక యోగము నందు కలదు.

సీ.. అనిశంబు పద్మాసనాసీనుడై, చూపు (ఆసనము)

లమరంగ నాసికాగ్రమున నిల్పి (ఖేచరీముద్ర)

ఇంద్రియంబులనెల్ల నిట్టట్టు బో నీక .... జ్ఞానేంద్రియ

మదిచేత దిరముగా గుదియబట్టి .... కర్మేంద్రియ నిగ్రహము

ప్రాణాది దశవిధ పవనంబులను వికారము

లంటకుండ చొక్కముగ నిలిపి .... వాయు నిగ్రహము

కామాది రాగ సంకల్ప వర్జనముగా
స్వాంతంబు నరసి నిశ్చలము జేసి ...... మనో నిగ్రహము

గీ.. అనిల మానసముల తోడ హంసమంత్ర
మమర గూర్చి జపించుచు నంతమీద
హృదయ నభమున బిందువు కదలకుండ
బెంపుగా నాద కళల వీక్షింప వలయు
...... సీతా రామాంజనేయ సంవాదము.

దేవీ గీత కూడ పై విధముగనే తెల్పుచున్నది.
శ్లో.. తతో ధ్యాయే న్నిలీనాక్షో దేవీం మాం జగదీశ్వరీం
ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ
నివృత్తి విషయా కాంక్షో వీత దోషో విమత్సర:
భక్త్యా నిర్వ్యాజయాయుక్తోగు హాయాం నిస్వనే స్థలే ...... దేవీగీత.

(2) చక్షుశ్చై వాంతరే భ్రువో: భ్రూమధ్య దృష్టిని గూర్చి వేమన యోగి ఇట్లు తెలిపిరి,

(a) బొమల మధ్య గుర్తు పొందింప జాలక
విమల దృష్టి మదిని వెలుగబోదు.
(b) నాశికాగ్రమందు నయముగా మది నిల్పి
వాసిగాను జూడ వశ్యమగును
కాశికంచు నరిగి కడగండ్లు పడనేల

(c) చోటు దెలియకున్న చూపు నిలదు.

(d) చూపులోని చూపు చూడంగ చూడంగ

తెలివిలోని తెలివి వెలుగుచుండు

నిద్రలోని నిద్ర నిజమని తెలియురా

దృష్టి భ్రూమధ్యమున నిలుపవలయును. భగవద్గీతలోని 5-27 శ్లోకమున "చక్షుశ్చై వాంతరే భ్రువో:"అని 6-13 శ్లోకములో "సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం" అని ఉన్నది. నాసికాగ్ర దృష్టి అనగా భ్రూమధ్య దృష్టి. శంకరులు దీనిని గూర్చి ఇట్లు వ్రాసిరి.

(a) " స్వనాశికాగ్రం సంప్రేక్ష్య సమ్యక్ ప్రేక్షణం దర్శనం కృత్వా ఇతి, ఇవశబ్దో లుప్త: ద్రష్టవ్య: నస్వ నాసికాగ్ర సంప్రేక్షణం ఇహావిధి త్సితం, కింతర్హి, చక్షుషోదృష్టి సన్నిపాత: , సచ అంత: కరణ సమాధానాపేక్ష: వివక్షిత: , స్వ నాసికాగ్ర సంప్రేక్షణ మేవ చేత్ వివక్షితం మన: తత్రైవ సమాధీయేత్‌న ఆత్మని, ఆత్మన: మనస: సమాధానం వక్ష్యతి "ఆత్మ సంస్థం మన: కృత్వా" గీత6-27. ఇతి: తస్మాత్ ఇవశబ్ద లోపేన అక్ష్ణో: దృష్టి సన్నిపాత: ఏవ సంప్రేక్ష్య ఇత్యుచ్యతే".

భ్రూమధ్య దృష్టి అనగా భ్రూమధ్యమును చూచుట కాదు. దృష్టిని ఏకాగ్రపరచి ఆత్మయందు మనస్సు నుంచవలయును.

(b) Let thine eyes be single. The body will be full of light. ...... Bible

(c) భ్రూమధ్య దృష్టిని ఖేచరీ ముద్ర అందురు. కనులు మూసికొనియైన భ్రూమధ్యముపై దృష్టిని నిలుపవచ్చును.

ఆ.. కనులు మూసియైన, కనువిచ్చియైన, భ్రూ

మధ్యముననను చూపు మలచి నిలిపి

ఊర్ధ్వ ముఖముగాగ నొనర జూచినది

ఖేచరి యనుముద్ర ...... సీతారామాంజినేయ సంవాదము

కన్నులు తెరచి యుంచుట కంటె మూసియుంచుట వలన కన్నులకు బాధ కలుగదు.

నిద్రలో ఖేచరీముద్ర జూడగ వలయు ...... వేమన

(d) భ్రూమధ్య స్థానమును గూర్చి వేమన ఇట్లు తెలిపెను.

క.... ఉప జిహ్వాకు ప్రాక్ దిక్కున

త్రిపుటికి మధ్యంబు నందు దీపము తానై

జపియించు రామమెవడా

తపసిని గనుగొన్న వాడు ధన్యుడు వేమా.

లో నాలుకకు పైన, త్రిపుటి లేక త్రికూట స్థానమునకు (భ్రూమధ్యము) మధ్యమున దృష్టి నుంచవలయును. ఈ స్థానమునే సిక్కులు 'గురుద్వార్' అందురు. కొందరు 'రామద్వార్' అందురు. అహం వృత్తి నశించుచోటు గురు పాదమని రమణ భగవానులు చెప్పిరి. కాశి లేక వారణాసియందు గంగ యమునల సంగమ స్థానమున ఉన్న ఋషులను సంధ్యావందనమున మనము ప్రార్థించుచున్నాము. గంగా యమునలు అనగా దేహములోని ఇడా పింగళ నాడులు. అవి సుషుమ్న నాడితో భ్రూమధ్యమున కలియును. ఆ స్థానమే త్రికూటము. అదియే వారణాసి. 'వారణ' అనగా ముక్కు. 'అసి' అనగా కొన. 'వారణాసి' అనగా ముక్కు కొన లేక భ్రూమధ్యము అని అర్థము. గంగాయమునా సరస్వతీ సంగమము లేక ఇడా పింగళా సుషుమ్నా నాడుల సంగమము త్రికూట స్థానము. దానిని చేరిన యోగులు అధఃకుండలిని దాటి ఇంద్రియ మనంబుల జయింతురు.

"గంగా యమున యోర్మ ధ్యేయే వసంతి తేమే ప్రసన్నా

త్మాన: చిరంజీవితం వర్ధయంతి". అట్టి యోగులు మనలను చిరంజీవులుగా ఆశీర్వదింతురు.

జాబాలోపనిషత్తునందును రామ ఉత్తరతాపి న్యుపనిషత్తునందును అత్రి మహర్షి యాజ్ఞ వల్క్యుల మధ్య క్రింది సంభాషణ జరిగినది.

అత్రి మహర్షి :– అనంతముగా అవ్యక్తముగా నుండు ఆత్మను ఏ రీతిగా తెలిసికొనగలను?

యాజ్ఞ వల్క్యుడు :– నీవు ప్రశ్నించిన పరమాత్మ అవిముక్తమునందు స్థిరముగా నున్నది. అందువలన అవిముక్తములో ఆత్మను ప్రతిష్ఠించి ఉపాసించవలసియున్నది.

అత్రి మహర్షి:– ఆయాత్మ ఎచ్చట ప్రతిష్ఠింపబడియున్నది?

యాజ్ఞవల్క్యుడు: – అవిముక్తము వారణకును నాశికిని మధ్యలోనున్నది.

అత్రిమహర్షి:– వారణ అనగానేమి? నార అనగానేమి ?

యాజ్ఞవల్క్యుడు: – దేహేంద్రియములవలన కలుగు సమస్త పాపములను పోగొట్టుట వలన వారణ యనబడెను.

ఇంద్రియ సంబంధమైన ఇతర పాపములు కూడ పూర్తిగా పోగొట్టుట వలన 'నాశి' అనబడెను.

అత్రిమహర్షి :– దీనికి స్థానమేది?

యాజ్ఞవల్క్యుడు :– భృకుటికిని నాసికకును మధ్యలో నుండునది వీనియొక్క స్థానము. ఈ సంధినే బ్రహ్మ జ్ఞానులు సంధ్యగా ధ్యానించెదరు. అందువలన దీనిని సర్వులు ఉపాసింపవలయును. దీని వలన బ్రహ్మ జ్ఞానము ప్రాప్తించును.

"దేహామే కురుక్షేత్రము, అవి ముక్త క్షేత్రము"...... తారసారోపనిషత్తు.

"యావత్ దృష్టి: భృవోర్మ ధ్యే తావత్కాలం భయం కుత: " ..... యోగ చూడామణి ఉపనిషత్తు

e) తేజో బిందూపనిషత్తు నందు "దృష్టిం జ్ఞానమయేం కృత్వా" అని చెప్పబడినది. శంకరాచార్యులు అపరోక్షాను భూతిలో క్రింది విధముగా వ్యాఖ్యానించిరి.

శ్లో.. దృష్టిం జ్ఞానమయేం కృత్వా పశ్యే ద్బ్రహ్మమయం జగత్
సాదృష్టిః పరమోదారా ననాసాగ్రావలోకినీ.

శ్లో... ద్రష్టృ దర్శన దృశ్యానాం విరామో యత్రవా భవేత్
దృష్టిః తత్రైవ కర్తవ్యా ననాసా గ్రావలోకినీ ..... తేజోబిందూపనిషత్

దృష్టి భ్రూమధ్యమందు నిలుపుటకాదు. చూపూ, చూచువాడు, చూడబడునది అను త్రిపుటి ఎక్కడ లయించునో అక్కడ దృష్టిని నిలుపవలయును. అదియే జ్ఞానదృష్టి. దృష్టిని జ్ఞానమయముగా చేసిన జగత్తు బ్రహ్మమయముగా తోచును.

(f) "నా స్వరూపమును చూచుచున్నానను తలపు కూడ లేక గ్రుడ్డివాని వలె మనస్సు యొక్క వ్యాపారము నిలిపి ఊరకుండు" మని త్రిపురా రహస్యము తెలుపుచున్నది.

భక్తుడు :- ధ్యానము చేయునప్పుడు భ్రూమధ్యమున ద్రృష్టి నిలుపవలయునా?

ఏ వంక మనసు కలిగిన
నా వంకను నింద్రియంబు లన్నియు నేగున్
నీ వంక మనసు కలిగిన
నే వంకకు నింద్రియంబు లేగవు వేమా ! మనస్సును హృదయము లేక ఆత్మవైపు మరల్చినచో ఇంద్రియంబుల ఆట కట్టవచ్చును.

మహర్షి:- "భ్రూమధ్యము ఉపాసనా స్థానము మాత్రమే. దృష్టిని రొమ్మునకు కుడివైపున ఉన్న ఆధ్యాత్మిక హృదయముపై నిలుపుట మంచిది. హృదయ మధ్యమును ధ్యానించినప్పుడు మనస్సు నిశ్చలమగుట గుర్తింపవచ్చును. ఇతర స్థానములపై మనస్సు నిలిపిన వారికి మనస్సు నిశ్చలమగుట గుర్తింప వీలు కాదు. ప్రతివానికిని తానున్నానని తెలియును కదా? ఆ ఎఱుకను వదలిమానవుడు వేరగు దైవమును వెదకుచుండును. భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిలిపి దైవమక్కడ ఉన్నాడనుట అవివేకము. చిత్తైకాగ్రత కుదురుటకు భ్రూమధ్య దృష్టి నిలుపవలయును."

సహస్రారము, లేక ఇతర కేంద్రములపై ధ్యానము చేసిన తలనొప్పి ఉష్ణము కలుగవచ్చును. ఆహారాది నియమములు జాగ్రత్తలు తీసికొనవలయును. హృదయముపై ధ్యానము నిలిపిన ఉత్సాహముగా చల్లగా నుండును. హృదయము సహజ శీతలము. అది వేడి లేని వెలుగు. హృదయముపై దృష్టిని నిలిపిన వాసనలు నశించును. సహస్రారముపై దృష్టి నిలిపిన చలన శక్తి (Dynamic force) హృదయముపై దృష్టి నిలిపిన అచల శక్తి (Static force) లభించును. భ్రూమధ్యముపై దృష్టి నిలిపినను చూచువానిని గమనింపవలెను గదా? వేమన యోగి ముక్కు తుదను దృష్టి నిలిపి హృదయమును చూడవలెనని తెలిపెను.

(a) ముక్కు తుదను దృష్టి ముదము తోడుత నిల్పి

హృదయమందు జాడ నొసగు ముక్తి

(b) ముక్కు మీద దృష్టి ముదముగా నిలిపిన

ఉరము మీద జాడ నుండు బరము

(c) ముక్కు తుదకు దృష్టి ముదముతోడు త నిల్పి

హృదయమందు జూచు

పదవి తెరువుగనిన పరమాత్ము డా యోగి

(d) చూపు నిలుపకున్న సుఖము లేదు

మనసు నిలుపకున్న మఱి ముక్తి లేదయా

ఇదంతయు నాసికాగ్ర దృష్టిని గూర్చిన వివరణము.

(3) *ప్రాణా పానౌ సమౌకృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ* :-

ప్రాణి వెలుపలకు విడచు వాయువునకు అపానమనియు, లోనికి తీసికొను వాయువునకు అపానమనియు పేరు. "వాయుర్వావ సంవర్గో" వాయువే చివరి ఆశ్రయము.

"ముక్కులోని గాలి ముక్తికి త్రోవరా".... వేమన.

నాసికయందు వర్తించు ప్రాణాపానములను సమము చేయవలయును. ప్రాణాపానములను సమము చేయుట అనగానేమి?

(a) ఒక ఫకీరు ఇట్లు తెలిపెను. "రూహ్‌కారాస్తా హై అల్లా కా" గాలి మార్గమే అల్లాను చేరు మార్గము. అనగా ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము సూచింపబడినది. కొందరు 'అల్' అని గాలిని పీల్చి 'లా' అని వదలుచుందురు.

(b) ప్రభుజీవారు (శ్రీరామలాల్ శిష్యులు) Lectures divine లో ఇట్లు తెలిపిరి.

(i) దేహము, మెడ, తల నిటారుగా ఉంచి, నాసికా మూలముపై చూడని చూపును (unseeing gaze) నిలిపి, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను సమము చేసి, ఆలోచనలను, జ్ఞానేంద్రియములను బుద్ధిని వశపరచుకొని

(ii) 'సో' అను మంత్రముతో గాలిని పీల్చి 'హమ్' అను మంత్రముతో గాలిని వదలి భ్రూమధ్యమున వెలుగును దర్శించుము.

నాసికామూలము = భ్రూమధ్యము.

(c) శ్రీరామ తీర్థుల వారి అభ్యాస విధానము :-

'సోహం' మంత్రము చేత ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను సమము చేసి వాని రాకపోకలను గమనింపుము. ఇది ఆధ్యాత్మిక మానసిక భూతిక వ్యాయామము గాలిని పీల్చునప్పుడు 'సో' అనియు, విడచునప్పుడు 'హమ్' అనియు చెప్పవలెను. పద్మాసనమున కూర్చుండి, వెన్నెముకను దేహమును నిటారుగా ఉంచి, తలను పైకెత్తి, రొమ్మును ముందుకు ఉంచి, కన్నులతో ముందుకు చూడుము. పీల్చిన గాలి ఊపిరి తిత్తులలోను, కడుపులోను నిండుగా ఉండవలెను. రేచక పూరకములు చేయునప్పుడు కడుపును వెనుకకు లాగి ఉంచుము. దేహము నంతయు ఊపిరితో నింపుము.

(d) పరమహంస యోగానంద గారు ఇట్లు తెలిపిరి. రేచక పూరకము లెడతెగక జరుపుట వలన ప్రతి రక్తకణము ప్రాణవాయువుతో నిండి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు కొంతకాల మవసరము లేదని తోచును.

ఈ ప్రక్రియలో ఉపయోగించు మంత్రము :-

శ్లో.. హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణవి శేత్ పున:

హంస హంసేతి మంత్రోయం జీవోజపతి సర్వదా .... యోగ చూడామణి ఉపనిషత్తు -- ధ్యాన బిందూపనిషత్తు.

అనయా సదృశీ విద్యా అనయా సదృశోజప:

అనయా సదృశం పుణ్యం నభూతో నభవిష్యతి

భిభర్తి కుండలీ శక్తి రాత్మానం హంసమాశ్రితా

హంస: ప్రాణాశ్రయోనిత్యం ప్రాణా: నాడీప థాశ్రయా:

హంస విద్యామవిజ్ఞాయ ముక్తౌయత్నం కరోతియ:

సనభోభక్షణేనైవ క్షున్ని వృత్తిం కరిష్యసి

గాలిని పీల్చినప్పుడు 'సో' అని, విడచునప్పుడు 'హం' అని జపించవలయును. హంస మంత్రము జీవుడన్ని వేళల జపించుచుండును. హంస విద్య నెఱుగక ముక్తి గోరి ప్రయత్నించువాడు ఆకాశము నారగించి ఆకలి దీర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించువాడగును.

సప్రాణాపానయో ర్గ్రంథి రజపేత్యభిధీయతే

సహస్రమేకం ద్వ్యయుతం షట్శతం చైవ సర్వదా ఉచ్చరన్ పఠితో హంస స్సోహమి త్యభిధీయతే" ..... బ్రహ్మ విద్యోపనిషత్.

ప్రాణాపానముల గ్రంధి అజపయనబడును. ఒక వెయ్యి, ఇరువది వేలు, ఆరువందలు ఎల్లప్పుడు ఉచ్చరించి పఠింపబడిన హంస 'సోహం' అని చెప్పబడును.

హంసోపనిషత్తులో హంస మంత్రమును కోటి సంఖ్య జ[illegible]నచో అనాహత కమలము నందు నాదబ్రహ్మము కలుగుచున్నదని చెప్పబడినది. సగుణ నిర్గుణ మార్గములలో హంస మంత్ర జపవిధానము చెప్పబడినది.

శ్రీ రమణ మహర్షి అజప తత్వమును గూర్చి ఇట్లు తెలిపిరి. "జపమాల త్రిప్పుచు, సోహం సోహం అని జపము చేయుచు, మూలాధారాది చక్రములలో నున్న గణపతి, శివుడు, బ్రహ్మ, విష్ణువు మొదలగు దేవతలకు 21,600 జపము ధారపోయుదురు. కాని అజప అనగా వాక్కుతో ఉచ్చరింపకయే తనంతట తానుగా జరుగు జపము. ప్రాణాయామముతో ప్రాణము నిరోధింపగా మిగిలిన తత్త్వము తాను 'అహమహ' మని సదా జపించుచుండును."

'సోలో' నున్న 'ఓ' కారము 'హమ్' లోనున్న 'మ' కారము 'ఓం' కారమగును. "ఓం ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ" తస్యవాచక : ప్రణవః "అనుట చేత ప్రణవము పరబ్రహ్మ వాచకము. దానిని జపించు వానిని తెలిసికొనవలయును.

శ్రీ ముక్తా నందుల వారి 'సోహం జపము' అను గ్రంధము ఇట్లు తెలుపుచున్నది.

"ప్రాణము లోనికి పోవును. అపానము బయటికి వచ్చును. ప్రాణమును మనస్సును వశపరచుకొనుటకు ప్రాణాపానముల కదలికను సమము చేయవలయును. 'హంస' మానవులలోను జంతువులలోను గల ప్రాణము యొక్క అసమమైన కదలిక. 'స[illegible]హం' ప్రాణము యొక్క సమమైన కదలిక. రేచక పూరకములతో 'సోహం' ను జోడించుము. ఇదియొక యజ్ఞము.

ఇందులో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ప్రాణాగ్నిలో వ్రేల్చబడును. సోహం వలన సహజ సమాధి సిద్ధించును.

సాధారణముగా మానవుని యందు హంస రూపమున నున్న ప్రాణము ఇడాపింగళ నాడులలో చరించును. గురువు అనుగ్రహామున ప్రాణము 'సోహం' గా మారి సుషుమ్నలో చరించును.

శ్లో.. గురు వాక్యాత్ సుషుమ్నా యాం

విపరీతో అభవత్ జప:

సోహం సోహం ఇతి ప్రాప్తో

మంత్రయోగ: స ఉచ్యతే

ప్రాణాపానములలో సోహం వర్తించినప్పుడు తనంతట తానే అప్రయత్నముగా కుంభకము సిద్ధించును".

(C) ప్రాణాయామము నందు ఇష్ట దేవతా మంత్రము కూడ జపించవచ్చునని దేవీగీతలో చెప్పబడినది.

శ్లో.. జప ధ్యానాది భి స్సార్థం సగర్భం తం విదు ర్బుధా :

తదపేతం విగర్భంచ ప్రాణాయామం పరే విదు: .... దేవీగీత

ప్రాణాయామము తన ఇష్ట దేవతా మంత్రముతో కూడుకొనిన సగర్భమనియు అదిలేని దానిని విగర్భమనియు పెద్ద లందురు. అభ్యాసము చేయు తొలిదినములలో రేచకము చేయునప్పుడు ఒక పర్యాయము పూరకము చేయునప్పుడు ఒక పర్యాయము ఒక మంత్రమేదైన జపించిన రేచక పూరకములు సమాన కాలము కలవియగును. (ప్రాణాపానౌ సమౌకృత్వా) తరువాత సోహం మంత్రము ఉపయోగింపవచ్చును.

అభ్యాసకాలమున ఆహారాది నియమములు :-

శ్లో.. నాత్యశ్న తస్తు యోగోస్తి, నచైకాన్త మనశ్నత :

న చాతి స్వప్న శీలస్య, జాగ్రతో నైవ చార్జున! ...... గీత 6-16

ఆహారాదినియమములులనివారికసమాదసదపదు.ఎక్కువభుజించువానికి, బొత్తిగా భోజనము చేయని వానికి, అధికముగా నిద్ర బోవువానికి, బొత్తిగా నిద్రింపని వానికి యోగము సిద్ధింపదు.

శ్లో.. యుక్తా హార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు

యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగోభవతి దు:ఖహా ...... గీత 6-17

భుజించెడి వస్తువుల ప్రభావము మనస్సుపై యుండును. మితాహారము, మిత సంచారము, మిత కర్మ, మిత నిద్ర, మితముగా మేలుకొనుట కలవానికి మాత్రము సర్వ దు:ఖహారమగు ఈ యోగము సిద్ధించుచున్నది. సత్తులో స్థితుడైన తరువాత ఆహారనియమములు వాటంతట అవే తొలగిపోవును. ఏ యోగమునకైనను శాకాహారమే భుజింపవలయును.

కేవల రేచక పూరక అభ్యాస మాత్రమున కుంభకము సిద్ధించునా ?.

శ్లో.. ప్రాణరోధశ్చ మనసా ప్రాణస్య ప్రత్యవేక్షణం

కుంభకం సిధ్యతి హ్యేవం సతత ప్రత్యవేక్షణాత్ ...... రమణగీత 6-5

ప్రాణవాయువును రేచక పూరకములయందు ప్రత్యవేక్షణము (గమనించుట) చేయుట చేత కుంభకము సిద్ధించును.

శ్లో.. ఏషాం వైతేన విధినా శక్తి: కుంభక సాధనే

హఠయోగ విధానేన తేషాం కుంభక మిష్యతే ..... రమణగీత 6-6

ఎవరికి ఈ విధముగా కుంభకము సాధించుటకు శక్తి చాలదో వారు హఠయోగము ననుసరించిన కుంభకము సిద్ధించును. అని మహర్షి తెలిపిరి.

కేవల రేచక పూరక అభ్యాసము నందే కుంభకము కూడ జరుగుచున్నదని సీతారామాంజనేయ సంవాదము తెలుపుచున్నది.

సీ.. హృదయగత ప్రాణమేతెంచు నాసికా

వివరంబు వలనను వెలికి ద్వాద

శాంగుల పర్యంత మది రేచకం బగు;

నరుదెంచు నంతలో నర్ధ సమయ

మచ్చోట లయమగు నది బహి:కుంభకం,

బారీతి లోపల కరుగునదియు

పూరకం బననొప్పు, పూరించు నంతలో

నర్ధకాలంబు దా నడగు నచట

గీ.. అదియె ఆంతర కుంభకం బనగదనరు. ..... సీతా రామాంజనేయ సంవాదము.

ఫలితాంశము :– భగవద్గీతలోని "స్పర్శాన్ కృత్వా" అను శ్లోకము సూచించిన అభ్యాస విధానము విమర్శింపబడినది. ఇక సాధకులనుసరించవలసిన మార్గము క్రింద తెలుపుచున్నాను. గురూపదేశమును పొంది దీనిని అభ్యసింపవలయును.

గురూపదేశమెందులకని ప్రశ్నింపవచ్చును. శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస ఇట్లు తెలిపిరి. నీకు ఒక బొగ్గు ముక్కనిచ్చిన నీవు దానిపై ఎంతకాలము నోటితో గాలి ఊదినను అది మండుకొని నిప్పు కాదు. కానీ నీకు నిప్పు ముక్కనిచ్చిన దానిపై ఊది దాని సహాయమున ఇతర పదార్థములను కాల్చగలవు. అట్లే సద్గురువు ఉపదేశ రూపమున తన ఆధ్యాత్మిక శక్తి అను అగ్ని కణము నీకొసగిన, నీ అభ్యాస పాటవము వలన దానిని నీవు అభివృద్ధి చేసికొని, పాపములను దహించి, వాసనలను తొలగించి, ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందగలవు "కానని వాని నూతగొని కానని వాడు విశిష్ట వస్తువుంగానని యట్లు" అని ప్రహ్లాదుడు తెల్పినట్లు ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందిన సద్గురువే నిన్ను తరింపజేయును.

"చూపు నిలచిన సుఖము నిలచును.

మనసు నిలచిన మారుతంబు నిలచు"

శ్లో.... దృగ్యుగ్మం లీయతే యత్ర మన: తత్రైవ లీయతే.

దృఙ్మనో లీయతే యత్ర మారుతం తత్ర లీయతే.

ఎచట చూపు నిలచునో అచట మనస్సు నిలచును. చూపు, మనస్సు .... రెండు నిలచినంతనే ఊపిరి నిలచును.

సుఖాసనమగు పద్మాసనమున గూర్చుండి, రేచక పూరకములు చేయుచు ఊపిరి యొక్క గతిని గమనింపవలయును. గాలిని నిబ్బరముగా నిదానముగా పీల్చి విడువవలయును. గాలి వరుసగా భ్రూమధ్యము, లోనాలుక, కంఠస్థానము, హృదయము, నాభి వీని మార్గమున ప్రవేశించి నిర్గమించునట్లు గమనింపవలయును.

నాసాది నాభ్యంతము .... నాభ్యాది నాసాంతము

ఈ ప్రక్రియ ఎడతెగక జరుగవలయును. నాభ్యాది నాసాంతముగల నాద మండలము, జ్యోతిర్మండలము, ఆనంద మండలము శ్రీగురు స్వరూపమని భావింపవలయును. దృష్టి భ్రూమధ్యమందు కేంద్రీకరించి మనస్సును ఆత్మయందు నిలుపవలయును. గాలిని పీల్చునపుడు 'సో' అని విడచునప్పుడు 'హం' అని మంత్రోచ్చారణ మానసికముగా చేయవలయును. గాలిని పీల్చు కాలము, విడచు కాలము సమానముగా నుండవలయును ప్రతిదినము ఒకే సమయమున అభ్యాసము చేయవలయును. 'నేను' మూలము శ్వాసమూలము ఒకటే. నేనెవరని వెదకుచు శ్వాసను గమనింపవలయును. The Technique of Mahayoga (by N.R. Narayana Iyer) అను గ్రంథములో ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము ద్వారా మనస్సు చంచలత్వ ముడిగిన తరువాత, కొంతకాలము గాలిని కుంభించి నేనెవరను విచారము చేయవలయునని చెప్పబడినది. ఈక్రియలో అయత్న కుంభకమే సిద్ధించును. అప్పుడు ప్రజ్ఞతో నుండి మనస్సు మూలమును లేక అహంకారము పుట్టు చోటును వెదకవలయును. శ్రీ రమణులు సూచించిన ప్రాణాయామమును గురించి ఉపదేశ సార వ్యాఖ్యలో శ్రీ స్వామి దయానంద సరస్వతీ గారు ఇట్లు తెలిపిరి. "మనము సాధారణముగా అర్థము చేసికొను ప్రాణాయామమును భగవాన్ రమణ మహర్షి ఉద్దేశించలేదు. "మామూలుగా మనము ప్రాణాయామమనగా పూరకము కుంభకము రేచకములతో కూడినదని అర్థము చేసికొందుము. ఇది 'ప్రాణ నిరోధము ", ఇది గురువు సమక్షముననే అభ్యసింపవలయును. లేనిచో ప్రాణహాని కలుగ వచ్చును.

శ్రీ రమణులు ఉద్దేశించిన ప్రాణాయామము శ్వాసక్రియను గమనించుట. (ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము). శ్వాసను గమనించువాడు శ్వాసక్రియ చేయువాడు ఒకడే. (అనగా మనస్సే). ఈ రెండు పనులు ఏకకాలమున

చేయు మనస్సు బయటకు పరిభ్రమింపలేదు. ఆలోచనా రహితమగును. మనస్సు ఏకకాలమున రెండు పనులకంటే ఎక్కువ చేయలేదు. వాయు మూలమును, మనో మూలమును ఒకటేనని శ్రీ రమణులు తెలిపిరి. వాయువు గతిని నిరోధించిన మనస్సు ఆలోచనా రహితమగును. మనస్సును ఆలోచనా రహితముగ చేసిన వాయువు ఆగిపోవును.

శ్లో.. దృశ్య వారితం చిత్తమాత్మనః

చిత్త్వ దర్శనం తత్త్వదర్శనం .... ఉపదేశ సారము.

ఈ విధముగా మనస్సు ఆలోచనారహితముగా నున్నప్పుడు ఏమి మిగిలి యుండును? జ్ఞానము మాత్రమే (చిత్) మిగిలి యుండును. దీనినే చిత్త్వము ఆత్మ అని యందురు.

మనస్సును ఆలోచనలనుండి, దృశ్యములనుండి, మరల్చి తన్ను తానే చూచునట్లు చేసినచో చిత్త్వ దర్శన మగును.

శ్రీ రమణులిట్లు తెలిపిరి.

"శ్వాసను నియమించుట యాంత్రికముగా చేయుచున్నంతకాలము గమ్యమును చేరజాలవు. అది కేవలమొక సాధనము. శ్వాసను నియమించినంతకాలము ప్రజ్ఞను నిలపుకొని, 'నే' నన్న తలపును మరువక, దాని మూలమును వెదుకవలయును. అప్పుడు శ్వాస ఒక స్థానములో అడగిపోవును. శ్వాస అడగినప్పుడు నేనన్న తలపు అడగును. తోడనే ఆత్మ 'అహం అహం' అని స్ఫురించును. శ్వాస అడగిన స్థానమునుండియే తరువాత 'నే' నన్న తలపు వెలికి వచ్చును '.

సీతారామాంజనేయ సంవాదమున సీత హనుమంతునకు తారకయోగముఉపదేశించెను.తారకయోగముహనుమంతుడుయాంత్రికమ ుగాచేయుటగమనించిశ్రీరాముడు"నీవెందులకుకేవల తారక యోగము చేత దేహమును కృశింపజేయుచున్నావు. అమ నస్కయోగము నభ్యసింపుమ" ని బోధించెను.

మ.... ఘనతం దారక సాంఖ్య యోగములచే గష్టింపగానేల, నె

మ్మనమున్ బట్టగనేల, ఇంద్రియములన్ మర్దింపగానేల, జ

క్కనగా ముందట గానిపించు ఘటమున్ గన్నట్లు బ్రహ్మాంబుగా,

దను దా గాంచిన యంతలో నిఖిలమున్ దానై వెలుంగున్ దగన్ ..... సీతారామాంజనేయ సంవాదము.

కఠోపనిషత్తు ఇట్లు తెలుపుచున్నది.

శ్లో.. నా ప్రాణేన నాపానేన మర్త్యో జీవతి కశ్చన

ఇతరేణతు జీవంతి యస్మి న్నేతా వుపాశ్రితౌ.

ప్రాణము చేతగాని, అపానము చేతగాని మర్త్యుడు జీవించుటలేదు. ఈ ప్రాణాపానములు రెండు దేని మీద ఆధారపడియున్నవో అట్టి మరియొక దానిచే (ఆత్మచే) మనుష్యుడు జీవించుచున్నాడు.

శ్లో.. నసందృశే తిష్ఠతి రూపమస్య

నచక్షుషా పశ్యతి కశ్చ నైనం

హృదా మనీషా మనసా2భిక్లుప్తో

య ఏతద్విదు రమృతా స్తే భవంతి.

దృగ్గోచరమగు వస్తు జాలములో ఆత్మ రూపము లేదు. కన్నులలో ఆత్మనెవరు చూడలేదు. హృదయములో నుండి మనస్సును వశము చేసికొన్న ప్రతిభ యనబడు జ్ఞానముచేత ఆత్మ అభివ్యక్తమగుచున్నది. ఆత్మను తెలిసికొనువారు అమృతులగుదురు.

శ్లో.. యదా పంచావ తిష్ఠన్తే జ్ఞానాని మనసా సహ

బుద్ధిశ్చ నవిచేష్టేత, తామాహు : పరమాం గతిమ్

పంచ జ్ఞానేంద్రియములు మనోబుద్ధులతో కూడి విశ్రాంతి పొందినయట్టి స్థితి అత్యున్నతమైనది. దానికే 'పరమగతి' పరమాత్మ పదము అని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో.. తాం యోగమితి మన్యంతే స్థిరా మింద్రియ ధారణాం

అప్రమత్త స్తదా భవతి యోగో హిప్రభవాప్యయౌ

స్థిరమగు ఇంద్రియ ధారణనే యోగమని చెప్పుదురు. అట్టి స్థితియందు యోగి అప్రమత్తుడై యుండును. ఈ యోగమును పొందవచ్చును. అజాగ్రత్తచే పోగొట్టుకొనవచ్చును.

శ్లో... నైన వాచా నమనసా ప్రాప్తుం శక్యోనచక్షుషా

అస్తీతి బ్రువతో2న్యత్ర, కథం తదుపలభ్యతే.

ఆత్మ వాక్కు చేతను మనస్సు చేతను నేత్రముల చేతను పొంద జాలనిది. అది ఉన్నది అని చెప్పువారి ద్వారా కాక మఱి ఏ ఇతర సాధనముచే దీనిని పొందవచ్చును.?

శ్లో.. అస్తీ త్యే వోపలబ్ధవ్య స్తత్వ భావేన చోభయో:

అస్తీ త్యే వోపలబ్ధవ్య తత్వ భావ ప్రసీదతి.

ఉన్నది, లేదు ..... అను రెండింటి లోను 'ఉన్నది' అనునది మాత్రమే తత్వ భావముతో పొందబడవలెను. ఇట్టి అస్తిత్వము అనుభవించువానికే తత్త్వము అనుభవమగుచున్నది.

అభ్యాసకాలమున గమనించదగినది: –

(1) ఉత్తరాభిముఖుడై కూర్చొనవలయును.

(2) పద్మాసనమున చిన్ముద్రతో కూర్చొన్న చాలును. చిన్ముద్ర నిద్రను రాకుండ చేయును. చిన్ముద్ర ..... బొటన వ్రేలు పరమాత్మ. చూపుడు వ్రేలుజీవుడు. తక్కిన మూడు వ్రేళ్ళు త్రిగుణములను సూచించును. చేయి చాచి నప్పుడు చూపుడువేలు తక్కిన మూడు వ్రేళ్ళతో కలసియుండును. అనగా జీవుడు త్రిగుణములతో కలిసి పరమాత్మకు దూరమయ్యెను. చూపుడు వ్రేలు బొటన వ్రేలుతో కలిపినప్పుడు జీవుడు పరమాత్మను చేరి గుణాతీతుడగును.

(3) ప్రతి దినమును ఒకే కాలమున (తెల్లవారు ఝాంమున) అభ్యసింపవలెను.

(4) మితాహారము, మిత నిద్ర, మిత కర్మ పాటింపవలెను.

"ఆహార శుద్ధౌ సత్వ శుద్ధిః" ...... ఛాందోగ్యము.

(5) పగలు నిద్రింపరాదు.

(6) అభ్యాసకాలమున నిద్రపోవక ప్రజ్ఞ కలిగి యుండవలెను.

(7) సాత్త్విక మంత్రములను రేచక పూరకములలో జపించవచ్చును.

(8) ఇతర వ్యాయామము చేయరాదు.

(9) గురుముఖముగా విద్యనుపదేశము పొందవలయును.

(10) ఏకాగ్రత కుదురుటకు ప్రశాంత వాతావరణమున అభ్యసింపవలయును.

(11) దేవీ నవరాత్రులు, రామ నవరాత్రులు, గణపతి నవరాత్రులు, వీనియందు (శుక్లపక్షమున పాడ్యమి నుండి నవమి వరకు) అభ్యసించిన మనస్సు త్వరగా లయము చెందును.

(12) సామూహిక ధ్యానము కంటె ఏకాంత ధ్యానము మేలు. నిజమైన ఏకాంతమనగా మానసిక చింతలు లేకుండుట.

(13) గృహస్థాశ్రమము అభ్యాసమున కంతరాయము కాదు.

(14) ఫలశ్రుతి:- ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము భౌతికముగను, మానసికము గను, ఆధ్యాత్మికముగను ఉత్తేజపరచు క్రియ. దీనివలన నాడీశుద్ధి. రక్త శుద్ధి కలుగును. దేహమున దుర్గంధము తొలగును. A. W. Chadwick మహర్షిని గూర్చి ఇట్లు తెలిపిరి. "మహర్షి ఎల్లప్పుడు పరిశుభ్రముగా ఉండును. వారి దేహము సువాసన వెదజల్లుచుండెడిది. కాని వారెప్పుడును సువాసనగల సబ్బును ఉపయోగించలేదు".

"యోగి నోంగే సుగంధశ్చ జాయతే" ...... యోగ తత్త్వోపనిషత్తు.

యోగి దేహమున సుగంధము పుట్టును.

శ్లో.. ముహూర్తమపి యోగశ్చే న్నాసాగ్రే మనపానహ

సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మ శతార్జితమ్ ...... ఉత్తరగీత 2-11

తత్త్వ జ్ఞానము కొరకు నాసాగ్రమందు మనస్సుతో కూడ ముహూర్తకాలము దృష్టి నిలిపిన యెడల అనేక జన్మలయందు సంచితములైన పాపములను నాశనము చేయును.

శ్లో.. గచ్ఛం స్తిష్ఠన్ యథా కాలం వాయు స్వీకరణం పరమ్

సర్వకాల ప్రయోగేన సహస్రాయు ర్భవేన్నరః .... ఉత్తర గీత

సర్వకాల సర్వావస్థల యందును వాయువును నియమించుటచేత దీర్ఘాయుష్మంతుడగును.

మన కర్తవ్యము :-

ముక్తిని గోరు మానవుడు ప్రాణ గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణమును ప్రతి దినమునునియమిత కాలమున అభ్యసించి మజ్జన మార్గణములను పద్ధతులతో ఆత్మ విచారము చేయవలయును. సాధన చేసిన గాని మహర్షి చెప్పిన క్రింది మాటలు అర్థమై అనుభవమునకు రావు.

(1) లోన మునుగుము (2) ఆత్మలో ప్రవేశింపుము (3) మనో మూలము లేక 'నేను' మూలమును చేరుము (4) ఆత్మ యందు నిలకడగా ఉండుము. (5) ఆత్మ స్థితుడవు కమ్ము (6) నీవుగా నుండుము మొదలగునవి.

మహర్షి సూచించిన సాధన సారాంశమును వారు రచించిన ఉపదేశ సారము ఇట్లు తెలుపుచున్నది.

హృత్ స్థతే మనః స్వస్థతా క్రియా

భక్తి యోగ బోధాశ్చ నిశ్చితమ్

హృదయ స్థలమున మనస్సు స్వస్థమై యుండుటయే కర్మము, భక్తి, యోగము.

మనస్సును హృదయమున నిల్పుటెట్లు ?

మానసంతు కిం మార్గణేకృతే

నైవ మానసం మార్గ ఆర్జవాత్

మనస్సనగా ఏమి? అని వెదకిన మనస్సునది లేదని తెలియును. మార్గమిదియే.

మనస్సునదితలపులసమూహామే.తలపులుహృదయమునుండిబయల ుదేరును.

అహమయం కుతో భవతి చిన్వత:

అయి పతత్యహం నిజ విచారణమ్.

'నేను' లేక మనస్సు ఎక్కడ పుట్టునో వెదకు వానికి అహంకారము నశించును. విచారమిదియే అప్పుడు యదార్థమైన 'నేను' స్వయముగా భాసించును.

నీవు ఆత్మ స్వరూపివే. ఆత్మ క్రొత్తగా పొందవలసినది కాదు. భ్రమ పడక దేహాత్మ భావము తొలగించుకొని పరిధులు భ్రాంతులని గుర్తింపవలయును. ఎల్లప్పుడు అహమిక మూలమును వెదుకవలయును. అది కర్తగా నటించుచున్నది. దాని మూలమును కనుగొన్న అది నశించును

పూర్ణానందరూపమైన ఆత్మ భాసించును. ఈ విచార మార్గము మానసిక దుఃఖములను వాసనలను తొలగించి మనో నాశమొనర్చి అభ్యాసకుని జ్ఞానిని గా చేయును. ఇది మహాయోగము. ఇది సర్వమత సమ్మతమైన రమణ బోధామృతము. ఇది రహస్యమగు జ్ఞానము.

శ్లో... జ్ఞాత్వాత్వం మృత్యుమత్యేతి

నాన్యః పంథా విముక్తయే .... కైవల్యోపనిషత్తు.

ఆత్మను తెలిసికొని మృత్యువును అతిక్రమించుము. ముక్తి పొందుటకు ఇది తప్ప వేరే మార్గము లేదు.

శ్లో.. ఇతితే జ్ఞాన మాఖ్యాతం గుహ్యాత్ గుహ్యాతరం మయా

విమృశ్యైత దశేషేణ యథేచ్ఛ సి త థాకురు ..... గీత 18-63

'ఇట్లు రహస్యములో పరమ రహస్యమగు జ్ఞానమును తెలిపితిని. ఇదంతయు బాగుగా ఆలోచించుకొని నీకు తోచినట్లు చేయుము". అని శ్రీకృష్ణుడు తెలుపగా "కరిష్యే వచనం తవ" అని అర్జునుడు మోహమును తొలగించుకొని "నీవు చెప్పినట్లు చేయుదు" ననెను.

"ఇతి గుహ్యతమం శాస్త్రం"

"యస్తంవేద సవేదవిత్"

"ఉద్ధరే దాత్మ నాత్మానమ్"

"సర్వం కర్మాఖిలం పార్థ జ్ఞానే పరిసమా ప్యతే"

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ

జయశ్రీ రమణ

BIBLIOGRAPHY

మహర్షి విరచిత గ్రంథములు :-

1. ఉపదేశ సారము
2. రమణగీత
3. సద్దర్శనము
4. గురు రమణ వచనమాల

మహర్షిని గూర్చి వ్రాసిన గ్రంథములు :-

5. రమణ భాషణములు
6. Maharshi and his message.
7. Talks with Sri Ramana (English)
8. వినీలాకాశంలో వింత కాంతి :- అత్యం సూర్యం
9. అను దినము రమణులతో - దేవరాజ మొదలియారు.
10. శ్రీ రమణాశ్రమ లేఖలు - నోరి నాగమ్మ.
11. నారమణాశ్రమ జీవితం -- నోరి నాగమ్మ.
12. మహాయోగము - రామచంద్ర కౌండిన్య.
13. శ్రీ రమణలీల.
14. భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షుల దివ్య జీవిత మకరందము -- నిమి కవి పేర్రాజు
15. అరుణాచల రమణుడు ట.తి.జి. భరద్వాజ.

16. Shat darsana Bhashya and talks with Ramana Maharshi by Kapalisastry.

The Maharshi by Kapalisastry.

18. Self Realization — B.V. Narasimha Swamy.

19. The garland of guru's sayings — Muruganar.

20 మహర్షి తోడ సన్నిధిలో — కపాలి శాస్త్రి.

21. At the feet of Bhagavan :- T.K. Sunderesa Iyer

22. Bhagavan Ramana T.M. P. Mahadevan.

23. The Technique of Mahayoga N. R. Narayana Aiyar

24. My recollections of Bhagavan Sri Ramana by A. Devaraja Mudaliar

25. Erase the Ego — Swamy Rajeswarananda

26. రమణ గ్రంథమాల

27. అరుణాచల స్తుతి పంచకము.

28. శ్రీ రమణ ప్రస్తుతి, స్తుతి, సుప్రభాతము — కృష్ణ భిక్షు.

29. Reflections on the talks with Sri Ramana S.S. Choen

30. Conscious immortality, Conversations with Sri Ramana Maharshi by Paul Brunton and Munagala Venkata rammaiah Ramana

31 Arunachala. Arthur Osborne.

32. The Collected works of Ramana Maharshi Arthur Osborne.

33. Sadhu's REMINIES CENCES of 34. Sri Ramana Maharshi by A.W. Chadwick.

34. Search in Secret India - Paul Brunton.

మహర్షి సంగ్రహముగా వివరించిన గ్రంథములు.

35. ఆత్మ బోధ, శివానందలహరి, వివేక చూడామణి, యోగ వాశిష్ఠము, గురుస్తుతి, హస్తామలకము, దక్షిణామూర్తి స్తోత్రము భగవద్గీతాసారము, ఆత్మ సాక్షాత్కారము, పరాపూజ, దృక్ దృశ్య వివేకము, దేవీ కాలోత్తరము.

ఇతర గ్రంథములు :–

36. అష్టావక్రగీత.

37. వేదాంత మార్గదర్శిని –– గోపాల దాసజీమహరాజ్

38. త్రిపురా రహస్యము జ్ఞానఖండము.

39. భగవద్గీత.

40. దేవీగీత.

41. ఉత్తరగీత

42. పతంజలి యోగ దర్శనము.

43. రామస్తవరాజము – మల్లయామాత్య

44. Bible

45. ఖురాన్

46. సీతారామాంజనేయ సంవాదము.

47. In Woods of God Realization - Ramathirtha Swamy

48. Soham Samadhi - Muktananda

49. బుద్ధ గీత.

50. అద్వైత బోధ దీపిక –– శ్రీ కరపత్ర స్వామి

51. కైవల్య నవనీతము –– తాండవరాయ స్వామి

52. జనక సులభ సంవాదము.

53. మైత్రాయణ్యుపనిషత్
54. యోగ చూడామణి.
55. ముక్తికోపనిషత్
56. కైవల్యోపనిషత్తు
57. వరాహోపనిషత్తు
58. నాద బిందూపనిషత్తు
59. ఛాందోగ్యపనిషత్తు
60. జాబాలోపనిషత్తు
61. త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్తు
62. మైత్రేయోపనిషత్తు
63. ఈశావాశ్యోపనిషత్తు
64. కఠోపనిషత్తు
65. బృహదారణ్యకము
66. తేజో బిందూపనిషత్తు
67. శ్రీ దత్త దర్శనము
68. మహా నారాయణోపనిషత్తు
69. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు.
70. అమృత బిందూపనిషత్తు
71. మను ధర్మ శాస్త్రము
72. యోగ తత్త్వోపనిషత్తు
73. నిరాలంబోపనిషత్తు
74. జాబాలోపనిషత్తు
75. ధ్యాన బిందూపనిషత్తు

(6) శ్రీ మద్భగవద్గీతా మథనము:- శ్రీ మహా భాగవత నవనీతము.

Vol I Rs. 40/- Vol II Rs. 30/-

This work in two parts is in no way inferior to any thesis for a doctorate degree. Triveni q deqree

(7) అర్ష జ్యోతి

బ్రహ్మ విద్యలో అపరోక్షానుభూతిని సంపాదించిన తమరు, భగవంతుడగు శ్రీ రమణ మహర్షి బోధనలను వివరించుట కర్హత కలవారగుటచే తమ రచన ముముక్షువుల కత్యంత ముపకరించునదై యున్నది.

శ్రీ లంకా కృష్ణమూర్తి గారు

Errata

ote :- తప్పులు సవరించుకొని పారాయణము చేయండి.

ge	Line	తప్పు	ఒప్పు
	13	క	క...
	13	కత్తి అల్లమ ప్రభువు దేహములో దూరి బయటికి వచ్చెను.	delete
	10	దేహాత్మక	దేహాత్మ
	19	అస్మిత్యైక్య	అస్మిత్త్వైక్య
	13	సుఘుప్త్యాది	సుషుప్త్యాది
	2	చుతష్కాఎద్వా	చతుష్కాద్వా
	22	పృధక్	పృథక్
	9	సూచించునవి	సూచించినవి
	4	సత్య	సత్వ
	9	భవితాఎ	భవితావా
	16	ఆత్మము	ఆత్మ
	17	బృహదారణ్యక	బృహదారణ్యకమ:
	15	యధా	యథా
	10	(అనల్‌హక్)	(అనల్‌హక్) నేనే భగవంతుడన
	3	తి ఘారము	V ఘారము
	4	ననుభవించి నాధ్యాత్మిక	ననుభవించిన ఆధ్యాత్మిక
	3	మీా భావలో	"మీా భావలో

36	25	తి ఫారము	V ఫారము
38	26	పురాణమునే	పురాణమనే
	27	వేమన	delete
43	25	Chadick	Chadwick
48	17	ఉద్ధామ	ఉద్దామ
52	17	నిలుపుకున్న	నిలుపకున్న
54	6	జీవన	పవన
60	9	చేతిలో	చేతితో
61	23	నాస్త్యనాతత్వేతి	నాస్త్యనాత్మత్వేతి
	26	నిట్చయించు	నిశ్చయించు
62	18	హృత్సస్వం	హృత్సస్వయం
67	21	ఉపకోశల	ఉపకోసల
72	10	జ్ఞాన "పర్యవసాయినీ"భక్తి"..	"జ్ఞాన పర్యవసాయినీభక్తి
73	1	రక్షణ పోషణాకై	రక్షణ పోషణలకై
74	14	నిష్టకుష్ఠకు	నిష్ఠకు
75-5		విసృజ్జన్	విసృజన్
75-14		కార్పణ్వా	కార్పణ్యా
78-12		శామ్నతి	శామ్యతి
87-9		అవాజ్ఞానస	అవాఙ్మానస
88-15		భక్తియోగమును	భక్తియోగమను
94-5		తెలకో	లేలకో
102-3		పెట్టగా	పెట్టగ
106-10		నిదాకారో	నిరాకారో
106-14		స్తొనా	స్తొనాం

113-3	జక్షు	చక్షు
3	సమమే	సమయే
177-11	సంభూత:	స్సంభూతః
122-29	సత్వేవాహం	నత్వేవాహం
124-25	వెళ్ళెదెవరు	వెళ్ళెదరు
125-	తెలుపుచున్నవి	తెలుపుచున్నది
23	వార్జించుట	నార్జించుట
129-22	అని	అగ్ని
130-5	కర్మను	కర్మసు
131-1	ధాయేత్	ధారయేత్
133-6	....	చెప్పిరి, మనస్సు నిద్రలో శూన్య స్థితిని, ఇతర కాలములలో
135-2	విద్యకర్తార	విద్ధ్యకర్తార
8	జగత్తుతొ	జగత్తుతో
137-25	నకించిద ఎ	నకించిదపి
140-21	యోగీజీత	యోగీయుంజీత
141-21	మనస్సను	మనస్సును
20	మనస్సును	మనస్సను
142-3	అవలంభించి	అవలంబించి
145-9	జాచినది	జూచినది
146-21	నార	నాశి
147-8	జ్ఞానమయేం	జ్ఞానమయీం
147-8	జ్ఞానమయేం	జ్ఞానమయీం
149-17	మౌకృత్వా	సమౌకృత్వా

7	చారిణా	చారిణౌ
149-8	అపానమనియు	ప్రాణమనియు
9	వాయుర్వాద	వాయుర్వావ
150-6	భూతిక	భౌతిక
153-1	....	ఆహారాది నియమములు లేనివారికిసమాధి స్థింపద
157-11	కన్నులలో	కన్నులతో

పారాయణ విధానము Last Line .. హ్వార్భమే ..... హ్వార్భయే

శ్రీ రమణ ధ్యాము .... line 15 తీవ చరణం ...... తవ చరణం

line 16 శర .... శరణం

అష్టోత్తర శతనామావళి ..... 3rd line శ్రీ ఓం ..... ఓం శ్రీ